ТОЛЬКО ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

ДОМАШНИЙ ВКУС

СТРОГИЕ ПРОПОРЦИИ

СЕКРЕТНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

УКРАШЕНИЕ И СЕРВИРОВКА БЛЮД

Суши, роллы и японские блюда

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В экзотической для нас японской кухне важную роль играют суши — рисовые длинные колбаски с кусочком рыбы наверху, перевязанным вместе с рисом тонкой полоской водоросли нори — и роллы — рулетиками, внутри которых находится та или иная начинка, завернутая в рис. О том, как, из чего и с помощью каких инструментов готовят суши и роллы, и рассказывает эта книга.

- В. Надеждина
  - От составителя
  - Что едят и пьют японцы
  - Хаси — палочки для еды
  - Правила поведения за столом
  - Рис — главная еда
  - Лапша «удон»
  - Блюда из овощей, пряности и приправы
  - Супы
  - Суси и сасими
  - Блюда из рыбы и морепродуктов
  - Блюда из мяса и птицы
  - Окономи-яки — пицца по-японски
  - Сладости
  - Японская чайная церемония
  - Что едят японцы и как они это делают
  - Суши — традиционное японское блюдо
  - Инструменты и продукты для приготовления суши
  - Техника приготовления суши
  - Рецепты приготовления сасими
  - Рецепты приготовления суши и роллов
    - Нигири-суши
    - Хосо-маки (роллы)
    - Футо-маки (роллы)
    - Ура-маки (роллы наизнанку)
    - Гункан-суши
    - Темаки-суши
    - Суши в омлете
    - Тираси-суши
    - Другие виды суши
    - Суши для детей
  - Словарь терминов
  - Иллюстрации

В. Надеждина
Суши, роллы и японские блюда

От составителя

Японцы — загадочная нация. Вы никогда не задумывались над тем, почему они занимают первое место в мире по производству высоких технологий? Почему среди них почти не встречается толстяков? Почему среди них так много долгожителей?

Может быть, один из секретов в том, что едят японцы?

Рацион японцев на удивление сбалансирован. Рыба и морепродукты прекрасно стимулируют умственную деятельность, водоросли и овощи обеспечивают необходимый запас витаминов, а мышечная сила хорошо поддерживается продуктами из сои.

Свежесть и натуральность используемых продуктов, сохранение их первоначальных вкусовых качеств, эстетическое оформление блюд составляют особенность японской кухни. Специи, пряности, приправы и острые соусы используются весьма ограниченно, чтобы не подменять и не заглушать вкус и аромат основных продуктов.

В целом японская кухня очень гармоничная, легкая, вкусная, ароматная, оставляет прекрасное, радостное и в то же время солидное впечатление своей ненавязчивостью, неожиданностью и множеством кулинарных сюрпризов.

Приглашаем вас познакомиться с теми традиционными блюдами японской кухни, которые можно легко приготовить из имеющихся на отечественном рынке продуктов.

ИТАДАКИМАСУ — ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Что едят и пьют японцы

Японцы относятся к питанию с большим уважением. Поесть любят вкусно, достаточно часто и много. И в то же время в меру, культа из еды не делают. Среди японцев практически не встречается очень толстых людей, и это говорит о том, что большинство японцев разумно подходят к вопросам питания. Свидетельством тому их знаменитое долголетие, стройность и, пожалуй, успехи во многих интеллектуальных и культурных областях, а как известно, голова хорошо работает тогда, когда обмен веществ правильный и в организме порядок.

Японская кухня принципиально отличается от европейской как соотношением элементов трапезы и их приготовлением, так и сервировкой и способом еды.

Обычно в европейской трапезе печеный хлеб сопровождает блюдо, приготовленное из многих продуктов, как правило, подвергавшихся длительной термической обработке (жарению, варке, запеканию), причем и то и другое размельчается в основном в процессе еды — откусывается, режется на тарелке.

В традиционной японской трапезе вареный рис сопровождается рядом кушаний-приправ, каждое из которых несложно по составу и подается чаще всего в малообработанном виде, например слегка обваренном, квашеном (овощи) или просто сыром (рыба), но, как правило, размельченном (мелко нарезанном).

Пища японцев преимущественно растительная. Они едят много риса и разнообразных блюд, в состав которых входит рис. Овощи и морепродукты также занимают одно из главных мест в структуре питания.

Один из основных принципов японской кухни: готовить надо так, чтобы не изменять вкус продукта, а наоборот, выявлять, подчеркивать его истинные достоинства. Поэтому для традиционной японской кухни обязательны свежие ингредиенты.

Важное место в японской кухне уделяется эстетике пищи. Красиво разместить пищу на тарелке, украсить цветочком, листочком, веточкой, разнообразно и фигурно нарезать продукты — все это обязательно соблюдается даже в повседневных трапезах. Например, весной японцы часто украшают блюдо листочком «киномэ». Молодые побеги этого «перечного дерева» являются в Японии одним из символов наступающей весны. А осенью японская хозяйка положит в суп морковь, нарезанную в форме кленовых листиков, что символизирует и подчеркивает красоту осени.

Японцы едят обычно три раза в день. Традиционный завтрак чаще всего состоит из вареного рассыпчатого риса (гохан) и закусок к нему, которые сопровождаются соевым соусом — сею. Рис готовится следующим образом: его моют, кладут в кастрюлю и варят под крышкой в небольшом количестве воды 20 минут, в течение которых вся вода выкипает, а рис делается рассыпчатым и мягким. Во время приготовления рис никогда не перемешивают и не солят (за исключением особых блюд, в частности категории «мэсимоно», а также европеизированных), поэтому к нему подают в небольшом количестве острые закуски (соленые и сладкие). Эти закуски можно разделить на «аэмоно», т. е. продукты с добавлением специй, «хитасимоно» — зеленые овощи, проваренные в сое, «цукэмоно» — различные маринады и пикули, «цукудани» — консервированные в сое продукты, «суномоно» — продукты, приправленные уксусом, и т. д.

По японской народной традиции, в день должны быть три трапезы, каждая из которых включает три чашки риса (японская обеденная чашка сравнительно невелика, и во время трапезы в нее накладывают рис деревянной ложкой или лопаточкой из котелка или деревянной кадочки, где он дольше остается горячим). Японские термины этих трапез означают: утренняя еда («асамэси»), полуденная еда («хиру-мэси» или «тюсёку») и вечерняя еда («баммэси», «юсёку»). В состав завтрака, который обычно бывает довольно плотным, нередко включается суп. Особенно популярен для завтрака суп из «мисо» — «мисосиру». За обедом же чаще обходятся без супа.

Ужин включает несколько более обильные дополнения к рису, которые можно рассматривать как аналог европейского «второго блюда» — овощного, рыбного или мясного, — и чашку супа.

Обычно ни одна трапеза не обходится без чая. По существу японские обед и ужин несопоставимы, например, с русскими и не должны бы обозначаться этими терминами. Классическая японская система трапез может быть охарактеризована как плотный завтрак, скудный второй завтрак и обильный обед (или то, что мы условно называем ужином).

Примерное меню рядового японца обычно включает следующие блюда: на завтрак — рис, суп с овощами и соевым творогом, омлет, консервированные пикули в сое, чай; на обед (или второй завтрак) — рис, жареная рыба, отварные или свежие овощи со специями, чай; на ужин — рис, светлый суп с луком, жареная рыба или мясо, тертая редиска дайкон, отварные овощи, пикули и чай.

Для того чтобы разнообразить свой стол, японцы подают

одновременно большое число разных блюд и закусок даже при обыденных трапезах. Однако каждый вид закуски подается в очень небольшом количестве, и только объем риса остается неизменным. Традиционные японские трапезы («асамэ-си», «хирумэси» и «баммэси») по объему основного продукта — риса — более или менее равноценны.

Рис и заменяющие его в некоторых случаях другие крахмалистые продукты, например лапша, назывались в традиционном японском питании «сюсёку» — основной пищей. Раньше считалось, что сюсёку должна обеспечивать сытость и абсолютно необходима человеку. Все прочие виды продуктов — мясные, овощные, рыбные — входили в категорию дополнительной пищи — «фукусёку» — и рассматривались главным образом как вкусовые ингредиенты, без которых в крайнем случае можно и обойтись.

Однако в наши дни отношение к питанию несколько изменилось. Это заключается в том, что дополнительная пища также начинает рассматриваться как необходимый элемент нормального питания. Соответственно этому в трапезах при некотором уменьшении абсолютного и относительного количества основной пищи все более возрастает удельный вес дополнительной.

Отличительной чертой японского питания является преобладание крахмала, достаточное количество растительных белков при сравнительно малом количестве животных белков и совершенно ничтожном количестве жиров. Сливочное и топленое масло, а также животный жир почти не употребляются. Все блюда приготовляют на растительном масле, рыбьем жире или вообще без жира. Супы делаются обычно на овощном или рыбном отваре. Зелень, овощи и другие продукты не разваривaются, а лишь слегка обвариваются и попадают на стол, в супе или отдельно, сохранив свой свежий вкус и витамины.

Отваренный рис служит основой для приготовления целого ряда закусочных, праздничных и церемониальных блюд. Так, из слегка забродившего, подквашенного риса (в последнее время обычно просто подкисленного уксусом и лимонным соком) приготовляются «суси» (суши) — небольшие лепешки с ломтиком рыбы или других морепродуктов (креветок, кальмаров и т. д.) на них.

Разновидностью суси являются «норимаки» — кусочек сырой рыбы, облепленный рисом и завернутый в «нори» — вымоченные в сое и высушенные пластины морской капусты. Норимаки делают в форме колбаски и нарезают на толстые ломтики. Помимо лепленых суси, точнее называющихся «нигири-дзуси»,

есть еще «тираси-дзуси», где подкисленный рис просто перемешивается с мелкими креветками, овощами, кусочками рыбы.

Из вареного риса лепят «нигири-мэси» — лепешечки, присыпанные тертым кунжутом, которые едят с прочими закусками в холодном виде вместо горячего риса. Из толченого вареного риса делают «моти» — большие толстые лепешки, имеющие широкое ритуальное применение. Традиционные моти иногда подкрашивают в розоватый цвет, добавляют сахар и прочие вкусовые ингредиенты. Их едят также в форме галушек в супах и похлебках, в частности в традиционном новогоднем супе «дзони», включающем пару больших галушек, креветки, грибы, овощи и пр. Во всех этих случаях рис и дополнения к нему подаются, как правило, отдельно, а если и соединяются перед едой (как в «суси»), то готовятся отдельно.

Исключение составляет категория горячих блюд, называемая «мэсимоно». Это горячая рыба, мясо или овощи (либо и то и другое), приготовленные и положенные отдельно или сверху на горячий рис. К разновидностям «мэсимоно» относятся рис вареный с каштанами и «красный рис» (т. е. клейкий рис), варенный с красными бобами «адзуки», дающими интенсивно окрашенный отвар (при этом бобы начинают варить раньше, поскольку они медленнее развариваются, а рис добавляют позже). В таких случаях в рис в процессе варки добавляют соль и другие приправы. Можно также варить рис вместе с мелко нарезанным куриным мясом или рыбой в образовавшемся от их варки бульоне.

Кроме риса к числу крахмалистых блюд японской кухни относятся прежде всего различные виды лапши («удон»), которая употребляется в супах, как составной компонент в сложных блюдах и как самостоятельное блюдо, обычно в жидком соусе, с добавлением различных приправ. Обычно она делается из пшеничной муки, но отдельные виды ее бывают и из других продуктов, в том числе бобовых. Из гречишной муки делается особый вид очень тонкой лапши. Это основная форма потребления гречихи в Японии, поэтому растение и блюдо называются одним словом — «соба». Широко распространен очень дешевый вид такой лапши, как «дзарусоба». Ее посыпают мелко нарезанными водорослями «нори» и при еде макают в соевый соус, смешанный с мелко нарезанным луком и «васаби» (приправа наподобие хрена). Разные виды лапши употребляют также вместо риса для приготовления «мэсимоно».

В рацион японцев входят рыба и морепродукты, водоросли и овощи, а также продукты из сои, которую часто называют «белым

мясом», потому что в ней содержится 35 % белка. Самым распространенным из соевых продуктов является «тофу» — творог из бобов сои. Тофу очень популярное блюдо. Его едят вместе с рисом, макая небольшие кубики тофу в соевый соус, так как сам по себе он почти безвкусен. Тофу жарят, кладут в суп. В сочетании с рисом он снабжает организм полным набором необходимых аминокислот.

Готовить тофу несложно. Соевые бобы замачивают на ночь, варят, разминают и добавляют коагулянт «нигари» — хлористую магнезию. По консистенции тофу бывает разный. Его делают также в виде сухих пластин, которые удобно хранить, а при надобности можно размочить в воде.

Очень вкусны всевозможные поджаренные колобки и лепешки из соевого творога. Жареный тофу — необходимый компонент «сукияки» (жаркого из мяса), его добавляют в лапшу «удон» и во многие другие блюда. Тофу запасают впрок путем замораживания и высушивания.

Сегодня благодаря увеличению интереса к диетическому питанию тофу можно купить в крупных российских городах в магазинах диетического питания и успешно использовать как для повседневного питания, так и для приготовления блюд японской кухни.

Невозможно представить себе японскую кухню и без такого продукта, как «мисо». Это — полужидкая масса, получаемая из вареных и раздавленных соевых бобов, в которые для брожения добавляют соль, солод, хлебные дрожжи. Из него приготовляются супы. Бывает белое и красное мисо. Белое мисо имеет нежный кисловатый вкус, красное — своеобразный горьковатый вкус. «Мисо» делается также в виде сухого концентрата и может храниться длительное время.

Доля бобовых продуктов в японской кухне весьма значительна. Кроме соевых мисо и тофу готовят блюда из фасоли, в частности различные фасолевые похлебки, часто сладкие, в которые кладут галушки. Проросшие зерна бобовых («мояси») также являются компонентами супов. Поджаренные зерна арахиса, сухие или подсушенные зерна гороха служат любимой закуской к спиртным напиткам, особенно к пиву.

Из бобового теста с добавлением сахара, желатина и пряностей готовят сладости к чаю. Помимо варки в супах японская кухня включает следующие способы термической обработки твердых продуктов: «яку» — жарение над углями на решетке или вертеле, «агэру» — жарение на сковороде, «ниру» — варка, «мусу» — томление в пароварке.

Япония отличается исключительным разнообразием овощных

культур. Здесь растут почти все овощные культуры тропического пояса, а также большое количество специфических культур, неизвестных за пределами Японии или Дальнего Востока.

Соленые и квашеные овощи (квашеная редька, маринованный чеснок, соленые огурцы и др.) широко используются для изготовления супов и других блюд.

Из наиболее употребительных растительных продуктов кроме общих с европейской кухней следует отметить «гобо» (корень садового репейника), «сатоимо» (таро), «хакуса» (китайская салатная капуста), «удо» (разновидность сельдерея), «нэги» (японский лук-порей), «сюнгику» (листовая хризантема), «сисо» (пряная зелень типа чабера), «кабу» (столовый турнепс), «нанохана» (соцветия рапса), «кинкаи» (мелкий лимончик), «гиннан» (орех гингко).

Японцы употребляют в пищу разнообразные морские водоросли, грибы, многие виды дикорастущих растений, например молодые побеги бамбука, корневища лотоса, которые варят с мясом или рыбой и едят с соей. Из мелко нарезанных корневищ лотоса, например, путем квашения в соевом соусе готовятся пикули «фукудзин-дзукэ», пряные на вкус, темно-коричневого цвета. Соевый соус вообще используется для улучшения вкуса квашеных овощей. Кроме того, в квашении применяют рисовые отруби, которыми пересыпают овощи.

Из водорослевых продуктов нужно отметить «нори» (маринованные в сое слоевища некоторых красных водорослей), «комбу» (бурая водоросль), «тороро-комбу» (морская капуста рода Laminaria), «вакасе» (лопасти слоевищ водоросли рода Undaria), «хидзики» и др.

Раньше съедобные водоросли собирали практически вдоль всего побережья страны; они служили существенной добавкой к столу как бедного рыбака, так и богатого вельможи. Но со временем определились районы произрастания их наиболее ценных (вкусных) сортов. Более того, японцы первыми в мире стали искусственно выращивать полюбившиеся им «морские овощи».

Благодаря исследованиям ученых выяснилось, что водоросли содержат в себе витаминов и необходимых для человеческого организма минералов даже больше, чем любая огородная зелень или зерновые. А с точки зрения геронтологов, именно в морских водорослях заложен секрет человеческого долголетия. В Японии самая большая продолжительность жизни наблюдается в южных префектурах, особенно на Окинаве. Может, это простое совпадение, но некоторые исследователи считают это результатом того, что на Окинаве уровень потребления комбу

(бурых водорослей) вдвое выше, чем в целом по стране.

Комбу поступает в продажу в виде черных, тщательно высушенных и аккуратно нарезанных пучков. Чаще всего ее используют для приготовления супов, а также в качестве приправы к вареному рису, рыбе, мясу, для чего размачивают в соевом соусе. Хороша комбу и для приготовления национальных «сэндвичей» — кусочков сельди или другой рыбы, которые заворачивают в похожую на черный пергамент высушенную водоросль. Называется это «комбу-маки».

Не менее популярна и «тороро-комбу» — измельченная, вымоченная в уксусе до оливкового цвета, а затем высушенная ламинария, подаваемая к столу как лучшая приправа к рису. Японцы считают, что комбу приносит удачу, поэтому она служит незаменимым украшением новогоднего или любого другого праздничного стола.

Нори по своей фактуре и цвету очень напоминает пересушенный лист копировальной бумаги. При приготовлении нори исходное сырье (слоевища красных водорослей) измельчают, вымачивают в воде, а потом высушивают на солнце на деревянных рамах, затянутых мельчайшей сеткой. Хрустящие от сухости и даже слегка позванивающие при прикосновении, как металлическая фольга, аккуратные квадраты нори хранят в специальных водонепроницаемых коробках, чтобы уберечь от сырости. На цветной вклейке изображены водоросли, какими они поступают в продажу (слева направо: нори, торору, комбу и комбу).

Обязательной составной частью многих японских кондитерских изделий является «кантэн» — желатиноподобный застывший отвар водоросли «тэнгуса» (Gelidium amansil).

Значительная часть овощей помимо того, что является составной частью горячих блюд, используется в свежем виде, как основной продукт или в составе салатов. Кроме того, почти все салатные овощи могут входить и в горячие блюда: листья салата часто бросают в суп, а огурцы иногда подают в вареном или тушеном виде. Существует много сортов салатов, но основные приготовляются из редьки, редиса и зелени.

Многие овощи выращиваются и используются исключительно для специальных приправ или блюд. Так, похожий на репу корнеплод растения «конняку» идет в основном на приготовление специфического желтоватого мармеладоподобного продукта, имеющего сладковатый вкус. Его нарезают небольшими кубиками и включают в обед как сопровождающее рис овощное блюдо. К овощам для вкуса добавляют тертые грецкие орехи, арахис и кунжутное масло. Остроту пище придают горчица, красный перец,

«васаби» (японский хрен), листья и плоды «сисо», листья и плоды «сансё» (японского перца), японский чеснок, имбирь. Очень популярен имбирный корешок «сёга», который употребляется как пряность при приготовлении различных блюд, а также подается к столу квашеным (мелко нарезанным) как приправа, особенно к «суси».

Корневища «сёга» едят и в сыром виде с уксусом. Другая разновидность имбиря — «мёга» — имеет не корневища, а удлиненные луковицы, которые едят поджаренными и печеными. Японская разновидность хрена — «васаби», которая выращивается в руслах ручьев, на каменистых грядках, омываемых проточной водой, идет на приготовление острой приправы зеленоватого цвета, которую обязательно подают к лапше «соба». Острой приправой к жареным блюдам из рыбы или ракообразных служит тертая редиска.

В отличие от овощей, фрукты и отчасти орехи не являются органической частью японской кухни, а рассматриваются как лакомство. Для Японии не характерны специфические приемы консервирования плодов и приготовления фруктовых сладостей.

Традиционные сладости делаются из сахара, рисового теста, бобового теста, масличных семян, корневищ и тому подобных зерно-овощных продуктов, а также желатина. С желатином готовятся различные виды «ёкан» — японского мармелада. Популярное сладкое блюдо типа компота — «мицумамэ» — состоит из желатиновых кубиков в сладком сиропе из сладких бобов. Фрукты же в основном употребляются в свежем виде по сезону, кроме мелких слив; их используют как составную часть соленых маринадов.

Очень широко используются яблоки, груши, персики, различные цитрусовые зимних и летних сортов. Из них готовят и некоторые праздничные сладкие блюда. Например, в мандариновую кожуру, вырезанную в форме корзинки, заливается желе, которое готовят из мякоти плода с добавлением желатина. Маленькие лимоны «кинкан» используются главным образом для приготовления приправ. Из зимних плодов в Японии распространена хурма «каки», оранжевые шары которой на оголившихся ветвях очень гармонично вписываются в общую картину солнечного и ясного зимнего дня.

Много употребляется слив, винограда и арбузов. Каштаны, орехи, поджаренные орешки дерева гингко употребляют как лакомства и используют при приготовлении сложных блюд.

Следующее по значению место в питании после растительных продуктов занимает рыба. Японии принадлежит первое место в мире по добыче рыбы, которая является основная источником

протеинов.

Рыбу варят, но, как правило, густые и навaристые супы типа российской ухи для японской кухни не характерны. В густом супе или похлебке (категории «мисо-сиру») гущу образует бобовый крахмал фасоли или соевого «мисо». Остальные же супы, входящие в категорию «суи-моно», — это обычно очень прозрачный и жидкий бульон с куском вареной рыбы, с овощами, ракообразными или моллюсками, которые лишь слегка обвариваются, но никогда не разваривaются до потери формы.

Невозможно представить японскую национальную кухню без бульона «даси» (dashi). Он очень широко используется при приготовлении самых разных блюд. Часто даси варят отдельно и заправку — кусок рыбы, несколько крупных бобов, нарезанные овощи — приготовляют тоже отдельно и закладывают в суп только перед едой, отвар же сливают и используют для приготовления подлив и соусов.

Бульон «даси», служащий основой для большинства супов, многих соусов, представляет собой отвар стружек сушеной рыбы — «кацуобуси» и водорослей.

«Кацуобуси» — это сушеные тушки рыбы «кацуо» (разновидность макрели), такие твердые, что на вид кажутся темными пыльными деревянными чурками, грубо обструганными в форме рыбы. Тушки рыбы для приготовления кацуобуси освобождаются от костей, режутся на четыре части, затем варятся и подсушиваются в специальных печах. Зеленоватая плесень, образующаяся на тушках в процессе сушки и придающая готовому продукту припыленную фактуру, придает ему специфический вкус и аромат. «Кацуобуси» скоблят, снимая тонкую и прозрачную, как папиросная бумага, желтоватую стружку, которую добавляют также в сложные супы или посыпают ею сверху твердые блюда.

Японцы готовят рыбу самыми различными способами: «якимоно» (рыба, поджаренная на решетке), «нимоно» (отварная рыба), «мусимоно» (рыба, томленая на пару), «агемоно» (рыба, жареная на сковороде), «сасими» (сырая рыба, нарезанная ломтиками, причем используются только определенные, высокие сорта рыбы, главным образом «тай» с белым мясом и «магуро» с темно-красным), «намасу» (сырая рыба в смеси с овощами под уксусом).

Очень известное и любимое японцами блюдо «тэмпура» — кусочки рыбы в кляре из воды и муки, обжаренные в кипящем масле. «Тэмпура» делается не только из рыбы, но и из других морепродуктов, а также из овощей, причем разные продукты, одинаково обжаренные, подаются вместе. Может подаваться и

отдельно как закуска и на рисе как «мэсимоно» (в этом случае она подается в миске «домбури» и называется «тэн-дон»).

Японцы едят в основном морскую рыбу, поскольку пресноводной в стране вылавливается немного и ценится она высоко. Особым деликатесом считается жареная речная рыба «аю» (Plecoglossus altivelis). Рыба, преимущественно сырая, входит также в состав закусок: «нигиридзуси», «норимаки» и др.

Распространенным и высокоценным блюдом являются угри «унаги». Такие специфические блюда редко готовят дома, обычно этим занимаются специализированные заведения; жареных угрей заказчику подают (или присылают) в специальных ящичках вместе с рисом («домбури» или «унаги-домбури»).

Икра разных рыб тоже используется в японской кухне. Икра лососевых — «судзуко» — употребляется как закуска, а селедочная икра — при изготовлении обязательных праздничных блюд, особенно на Новый год. В этот праздник после сакэ и супа «дзони» гостям подается «дзюдзумэ» — набор блюд в четырех, наставляемых один на другой судках-ящичках «дзюбако». В верхнем ящичке находятся «кутитори» — закуски для аппетита, во втором — «якимоно», жареные блюда, в третьем — «нимоно», вареные блюда и в четвертом — «суномоно», целые закуски и маринады (с уксусом). В «кутитори» помимо овощных закусок входит много рыбных: свежая селедочная икра, нарезанная кусочками и политая соусом; сушеные сардины, слегка прокаленные на сковороде и смоченные густым сиропообразным соусом из вареной смеси сахара и соевого соуса, и др. В «суномоно» входят свежие овощи, вымоченные в уксусе, и небольшие рыбки разных пород, обычно слабомаринованные. Икра рыбы «тай» идет на вареные блюда: она слегка проваривается в бульоне «даси» вместе с овощами — горошком в стручках или цветной капустой.

Море пополняет пищевой рацион японцев не только одной рыбой и съедобными водорослями. В пищу используются разнообразные морские животные: различные виды моллюсков, сушеных и свежих трепангов, кальмаров, осьминогов, свежих, сушеных, соленых и консервированных креветок, крабов, лангустов и др.

Моллюсков (двустворчатых и брюхоногих) едят сырыми или в вареном виде, обычно в составе других, более сложных блюд. Головоногих — кальмаров, осьминогов — едят в сыром, вареном и жареном виде, обычно как самостоятельное блюдо. Лакомством считается молодь осьминогов (5-10 см), сваренная в соусе и смазанная горчицей. Кальмаров режут на поперечные ломтики или жарят целиком, но с поперечными насечками — тогда их

легко расчленить палочками. Из иглокожих кроме трепангов в пищу идут морские ежи, точнее их икра.

Множество различных видов крабов, креветок и лангустов обычно едят вареными. На Хоккайдо маленьких крабов (размером с чайное блюдце), отваренных целиком, привязывают к крышке дешевого «бэнто» (набора еды в коробке), поскольку такой краб не помещается в коробке; едят не только мясо клешней и ног, но и внутреннюю часть головогрудного отдела. Мясо крупных крабов варят, режут на кусочки, перемешивают с фигурно нарезанными корнишонами и заправляют смесью уксуса и сои.

Из сырого мяса лангустов делают закуску — «сасими». Поскольку мясо лангуста очень нежно, его не режут ножом, а разрывают руками на мелкие кусочки и промывают ледяной водой, чтобы они стали тверже. Подают их сложенными на вскрытом панцире лангуста. Красота и изящество формы лангуста, когда он подается в целом виде на тарелке, ценится столь же высоко, как и вкус.

Следует отметить одно распространенное мнение о японской кухне, часто высказываемое и самими японцами (в особенности в книгах для европейцев), что главное в ней заключается не во вкусовых качествах блюд, а в зрительном восприятии их, в изяществе сервировки, в подборе цветовых сочетаний продуктов. Такое утверждение, конечно, не соответствует действительности. Правда, в подготовке парадного, праздничного обеда, обеда для гостей сервировке уделяется исключительно большое внимание. Бесспорно, японцы (главным образом японки) и эту область быта превратили в своеобразное прикладное искусство и достигли в ней большой изысканности. Однако, как и у всех народов мира, пища у японцев ценится прежде всего за вкусовые качества, и вкусу пищи хозяйка всегда уделяет основное внимание, тогда как сервировке при повседневных трапезах специального внимания не уделяется не только в крестьянских и рабочих, но и в более зажиточных семьях. Что же касается праздничной и церемониальной еды, то на ее внешний вид обращается очень большое внимание, и это выражается не только в тщательном подборе блюд по цветовым сочетаниям, в выборе соответствующих расцветок и форм и их расположении на столе, но и в чисто украшательских приемах: например, на бамбуковый лоточек с закуской кладется несъедобная крашеная веточка с бутонами цветов. Большое внимание уделяется оформлению продуктов: существует не менее двадцати основных форм нарезки овощей ножом — кружки, секторы, полукруги, кубики, пластинки, спиральные стружки, продолговатые стружки и т. д., не говоря уже о фигурных шаблонах для нарезки в виде цветков, звездочек

и т. п. Внешнему виду праздничных блюд, которые готовят специально для детей в детские праздники, уделяется особое внимание: сладости изготовляют в виде разных фигурок, «суси» тоже делают разной формы, ломтики яичного рулета оформляют в виде цветка, так что желток изображает середину цветка, а белый или подкрашенный в розовое белок образует его лепестки.

Если практика употребления в пищу водорослей, моллюсков, морских ежей, несомненно восходящая к очень древнему и типичному для Японии прибрежному собирательству, не потеряла своего значения и в наши дни, то употребление в пищу мяса охотничьей дичи совершенно нехарактерно для большинства японцев. Правда, среди того меньшинства, для которого охота составляет еще какую-то часть быта, тоже можно наблюдать некоторые архаические пережитки: так, в Южной Японии крестьяне-охотники, убив кабана, едят его мелко нарезанное мясо в сыром виде.

Из домашней птицы приготовляют «якитори» — шашлычки из небольших кусочков курятины, насаженных вместе с кусочками печени и лука на маленькие бамбуковые шампуры. Перепелов разводят в Японии так же, как и домашних птиц. В пищу употребляется не только их мясо, но и яйца, которые входят в состав очень популярных блюд.

Мясо домашнего скота японцы употребляют гораздо меньше, чем мясо птицы. Телятина и говядина употребляются чаще, но стоят очень дорого. Свинина и баранина распространены меньше и употребляются в Японии в основном для приготовления блюд западной кухни.

Для придания пище новых вкусовых оттенков используется ряд жидких продуктов. Помимо «мисо» и соевого соуса к ним относятся уксус, рисовое вино «сакэ», «мирин» (типа сакэ, но сладкая) и «даси». Разные соусы получают, смешивая «даси», «мирин», «сею», «сакэ», уксус с сахаром и специями. Они необходимы, в частности, при приготовлении целого ряда блюд группы «набэмоно», или «набэяки», т. е. жарящихся в «набэ» — плоской сковороде с высокими краями. Эти блюда готовят и едят одновременно: сковорода смазывается жиром, затем в нее наливается соус и в кипящий соус постепенно кладут ингредиенты блюда; по мере того как они проваривaются, их вынимают и раскладывают по чашкам, а в сковороду добавляют очередную порцию. Так готовят «набэяки-удон» — лапшу, которую варят вместе с овощами, моллюсками и специями; «ёсэнабэ» — блюдо из курицы или рыбы с овощами, морской живностью и тонкой вермишелью «сиратаки»; «сукияки» — тонкие

ломтики мяса, которые жарят с луком-пореем и другими растительными добавками и едят, предварительно макая в яичный желток и другие приправы.

Макание кусочка пищи в жидкую приправу — характерный навык для японского питания. Обедающий держит в левой руке чашку с рисом, откуда палочками, зажатыми в правой руке, захватывает небольшое количество риса. Теми же палочками он берет с отдельной тарелочки (реже с общего блюда или сковороды) мелкие кусочки дополнительного кушанья и макает их в чашечку с жидкой приправой (соевым соусом, лимонным соком, желтком и т. п.). Чтобы приправа не капала на поверхность стола, следует в нужных случаях проносить чашку с рисом в левой руке под правой рукой.

Молочные продукты до появления на островах европейцев в пищу не употреблялись и начали входить в рацион японцев лишь сравнительно недавно. На улицах торгуют мороженым, в дешевых закусочных — молочными коктейлями. В связи с этим животноводство в японской деревне приняло молочное направление, тем более что в тягловой силе скота практически нет надобности. Сливочное масло в очень небольших количествах входит только в трапезы западного стиля; сыр, как правило, употребляется в сандвичах.

В повседневную пищу японского стиля включаются главным образом различные молочнокислые напитки, часто ароматизированные и подслащенные. Кроме них в последнее время получили большое распространение фруктовые соки, особенно апельсиновый, и разные сладкие газированные напитки. Как прохладительное широко употребляется «кори» — струганный лед с фруктовым сиропом. Среди множества прохладительных напитков в Японии продаются кока-кола, пепси и спрайт. В автоматах можно купить безалкогольные напитки, пиво, бутылку виски, банку горячего чая или кофе. В Японии такие автоматы можно встретить на любой улице по всей стране.

Наиболее популярный напиток — чай, и пьют его без сахара. Чай приготовляется из зеленых чайных листьев, которые, не подвергаясь ферментации, высушиваются и растираются в порошок; поэтому навар японского чая имеет зеленоватый цвет и по вкусу отличается от европейского. Чаепитие в Японии проходит в строгом соответствии с установленным порядком, соблюдение которого настолько важно, что девушки перед замужеством поступают в школу, где им рассказывают, как должны вести себя хозяйка и гости, учат подбирать и расставлять посуду, держать чашку, чайник, приветствовать и рассаживать

гостей и т. д.

Церемониальное чаепитие — «тяною», возникшее в средние века под влиянием эстетики дзен, продолжает пользоваться у японцев большой популярностью. Кроме классического «тяною» во многих домах людей средних классов (как буржуазии, так и интеллигенции) церемониальный чай готовят по сокращенному очень простому церемониалу, даже не для гостей, а для собственного удовольствия.

Питье чая или сакэ, когда оно происходит не как дополнение к трапезе, а специально, обставляется сложным церемониалом, выработанным на протяжении столетий.

Среди европейцев широко распространено заблуждение, что сакэ — это рисовая водка. Сакэ — это вино, которое традиционно готовится только из риса и является продуктом его брожения, а не перегонки. Сакэ — это чистый, бесцветный, немного тягучий сладковатый напиток. Содержание алкоголя в нем составляет примерно 15–16 %. По мнению японцев, качественное сакэ должно гармонично сочетать в себе совершенно разные, даже противоречащие друг другу вкусовые оттенки: сладость и кислинку, горчинку, остроту и вязкость. Перед употреблением сакэ обычно подогревают, хотя многие любят пить его охлажденным.

Сегодня наиболее распространены сорта очищенного сакэ, но любители предпочитают традиционное, известное с древности неочищенное — «нигоридзакэ».

Сакэ — древнейший японский напиток, который часто упоминается в мифах и летописях. Иероглиф «сакэ» встречается во многих географических названиях и фамилиях японцев. История этого напитка уходит в глубь веков. В японской мифологии существуют божества рисового вина, чем-то напоминающие греческого бога Бахуса. В хрониках «Нихон сё-ки», относящихся к 720 г., описывается, что во времена императора Сюдзин его подданные поклонялись божеству рисового вина Омивано ками. В Нара даже есть посвященный этому божеству синтоистский храм. Двум другим божествам рисового вина посвящены храмы Мацуо дзиндзя и Умэми дзиндзя в Киото. Национальные праздники в синтоистских храмах начинаются торжественным обрядом откупоривания кипарисового бочонка сакэ.

Сначала производство сакэ было привилегией императорских дворов, затем буддийских монастырей и лишь в средние века сакэ для своих нужд стали производить крестьянские хозяйства.

Производство сакэ на продажу стало налаживаться с наступлением эпохи Эдо (1600–1868 г.). Сначала его готовили

только в определенные месяцы года. Наиболее благоприятными считались январь и февраль. Лучшее сакэ, созданное в это время, называлось «кударидзакэ». Его заливали в бочонки, изготовленные из древесины криптомерий, и отправляли на судах в Эдо.

Традиционным центром изготовления сакэ стал район Кинки (нынешние префектуры Киото, Осака и Хёго). Эти префектуры, а также Хиросима и Акита, являются основными производителями сакэ и на сегодняшний день.

Вообще сакэ производится по всей стране — в каждой местности свой сорт. Сегодня в Японии зарегистрировано около трех тысяч производителей этого напитка.

В соответствии со старинными традициями сакэ — неотъемлемая составная часть многих праздников и национальных обычаев японцев. Например, в церемонию японской свадьбы входит ритуал последовательного трехкратного обмена тремя стопками сакэ между новобрачными. Он называется «сансанкудо» («три-три-девять раз») и скрепляет молодую семью так же, как запись в книги регистраций.

В древности сакэ пили большими пиалами, которые пускались по кругу. Сегодня его пьют из специальных стопок «сакадзуки», сделанных из стекла, глины или дерева. Это миниатюрные чашечки-пиалы, предназначенные для индивидуального пользования.

Перед употреблением сакэ подогревают до 40–50 градусов. Кувшин с напитком помещают в сосуд с кипятком, а перед подачей на стол разливают в небольшие графинчики. Наибольшее удовольствие от этого горячего напитка можно получить зимой, в студеную погоду. Однако в последнее время появились специальные сорта сакэ, которые пьют охлажденными или со льдом. На закуску подают блюда, оттеняющие вкус сакэ — сырую рыбу, квашенные овощи, кисло-сладкие мальки, селедочную икру.

Если два приятеля заказывают в ресторане сакэ, то им приносят два графинчика, а не один. Во время застолья каждый из своего графинчика со всяческими любезностями наливает другому.

В некоторых ресторанах, имитирующих старинные деревенские харчевни, сакэ пьют из чайных стаканов с блюдцами. Хозяйка с полным чайником горячего сакэ в руках постоянно ходит между столиками и добавляет гостям, специально переливая через край. Японцы с особым удовольствием схлебывают то, что стекло на блюдечко.

Кроме сакэ в Японии пьют еще один более крепкий напиток — «сётю». Он вдвое крепче сакэ, но несколько грубее по своим

вкусовым качествам и дешевле.

Сётю гонят из батата, риса, пшеницы, ячменя, гречихи, необработанной сахарной массы и прочих продуктов. В последние несколько лет на рынке появились оригинальные новинки сетю, которые изготавливают из тыкв, дынь и даже грибов. По утверждению создателей этих напитков, они ориентированы на женский вкус.

Широко распространен в Японии и такой напиток, как пиво. Первое японское пиво было выпущено в продажу в 1873 г. В Токио в конце XIX в. появились первые пивные — «биру-хору», устроенные по немецкому образцу и быстро ставшие популярными. Достаточно быстро темпы производства пива стали нарастать и вскоре составили конкуренцию традиционному сакэ.

Наиболее популярен в настоящее время разработанный компанией «Асахи» новый «сверхсухой» сорт пива «нама», отличающийся необычайной светлостью и освежающим вкусом.

Следом за пивом на японском рынке появилось виски. Первые сорта этого напитка были созданы и выпущены в продажу еще до второй мировой войны.

Виноградное вино было завезено в Японию португальцами еще в XVI в. Но виноградное вино собственного производства появилось на Японских островах только в конце XIX в. В 1877 г. в Яманаси была основана первая акционерная винодельческая компания. Двое служащих этой компании, Масанори Такано и Рюкэн Цутия, два года изучали во Франции основы современного виноградарства и виноделия. Затем по французским технологиям в Яманаси был переоборудован завод по производству сакэ, и это положило начало производству вина из винограда «косю». Но виноградное вино было непривычным для японцев, и торговля им шла очень трудно. До 1978 г. в стране не производились стеклянные бутылки, но японцы нашли оригинальный выход. В порту Иокогамы стали вылавливать сетями пустые бутылки, которые выбрасывались с иностранных кораблей, и поначалу вино разливали в эту тару.

Расцвет виноделия начался в начале XX в. во время русско-японской войны, когда офицеры японской армии познакомились с трофейными иностранными винами. Постепенно японское виноделие сосредоточилось в Яманаси. В 1975 г. в Кацунума торжественно отмечалось столетие местного виноделия. Каждую осень в честь завершения сбора винограда в Кацунума проводят Праздник огня. На склоне холмов выкладывают из дров подобие священных ворот «тории» (ворота в синтоистские храмы). Вечером эти символические ворота поджигаются, и взору

открывается изумительной красоты зрелище, видимое за многие километры. Праздник огня воспринимается как мольба к божествам о богатом урожае винограда.

Праздник срезания глицинии (проводится 8 мая) с целью предохранения урожая винограда от болезней и порчи. Для праздника специально делают большое «священное дерево».

Это высокий столб, опоясанный лианами, который символизирует собой виноградную лозу. Из окрестных лесов приносят длинное змееобразное корневище глицинии, сворачивают его кольцами и прикрепляют к верхушке «священного дерева», превращая ее в «голову дракона». В разгар праздника крестьяне забираются на «священное дерево», срубают мечом «голову дракона» и ее сбрасывают на землю, что символизирует их желание освободить виноградники от грозящих им болезней.

В настоящее время доля потребления вина по сравнению с другими спиртными напитками относительно невелика. Однако в целом за последние 30 лет потребление виноградного вина выросло в 50 раз.

До 1997 г. наибольшей популярностью у японцев пользовались белые вина. Но потом произошла резкая перемена во вкусах. В 1997 г. на первое место вышли красные вина, завоевав 42 % рынка потребления виноградных вин. Причиной этому послужило сложившееся у японцев мнение, что красные вина полезны для здоровья. Наиболее распространенной причиной смертей в Японии являются сердечно-сосудистые заболевания. Однако уже давно отмечено, что именно французы, традиционно потребляющие много красных столовых вин, меньше других страдают заболеванием кровеносных сосудов, несмотря на значительную долю в их рационе животных жиров. Специалисты полагают, что объяснение подобного «французского парадокса» таится в полифенолах — веществах, придающих красным столовым винам присущие им терпкость, кисловатый вкус, а также цвет. Именно эти вещества препятствуют возникновению атеросклероза сосудов.

Скорее всего именно подобные представления о красных столовых винах, а также их невысокая стоимость создали своеобразный бум потребления красного вина в Японии.

Большие застолья с выпивкой вне дома приобрели популярность еще в эпоху Эдо. Они назывались «сакэгассэн». Собирались компании в специальных заведениях «тяя». Сегодня эта традиция продолжается в виде ритуальных встреч сослуживцев после работы в закусочных и барах, что способствует укреплению корпоративных уз. Такие встречи носят названия

«акатётин» («под красной лампой»), «идзакая» («сидеть и пить»), «нава-но рэн» («за веревочной занавеской») и пр. Во всех этих случаях пьют сакэ и крепкие европейские напитки под недорогую закуску. Небольшие компании «на троих» иногда собираются прямо на улицах у передвижных тележек-закусочных «ятая». А загулы получили название «хасиго» — лестница. Имеется в виду, что жаждущие выпивки бродят от одной забегаловки к другой, с каждой «ступенькой» повышая степень опьянения.

У японцев принято произносить лишь один заздравный тост в начале пиршества. Далее при каждом поднятии рюмок кратко повторяют лишь традиционное «Кампай!», что означает примерно «Пей до дна!».

Широко распространен у японцев своеобразный способ вести деловые и политические переговоры не в офисах, а в неформальной обстановке, в небольших национальных ресторанчиках за стопками сакэ или виски в компании гейш.

Японцы пьянеют быстро, но у них нет комплексов насчет того, как бы не сказать в пьяном виде чего-либо предосудительного. Пьяный человек в Японии может говорить все, что ему угодно. Никто на это не обижается, и никто не воспользуется пьяными откровениями в своих целях. Пьяные разговоры принято забывать навсегда.

О собственном удовольствии японцы не забывают и дома — традиционная стопка сакэ или другого крепкого напитка вечером после возвращения с работы называется «бансяку».

Что касается алкогольных пристрастий японцев, то до войны 60 % выпитого спиртного приходилось на очищенное сакэ и 20 % на пиво. В настоящее время пропорция обратная: 60 % приходится на пиво и 30 % на сакэ. Остальное падает на сётю, виски, брэнди и виноградные вина.

С 70-х до начала 90-х годов производство алкогольных напитков в Японии выросло вдвое. Объем производства очищенного сакэ остался практически неизменным. Зато производство сётю выросло примерно в 2,5 раза, пива в 2 раза, виски на 50 %.

За последнее столетие в Японии широко распространилась европейская кухня, и многие ее блюда прочно вошли в быт широких масс, особенно городских. Тем не менее и по сей день можно считать, что в пище преобладает национальный стиль. Он доминирует в домашнем питании, и новейшие добавления вроде молочных продуктов принципиально не нарушают его. В общественном же питании часто встречаются моменты взаимовлияния Востока и Запада.

Однако влияние Запада не отразилось существенно на японской кухне, тогда как имело место обратное воздействие. В европейскую кухню в Японии вошли прежде всего местные продукты — специфические виды рыбы, овощей, различные приправы, соусы, специи, полуфабрикаты. В их числе можно назвать и сравнительно недавнее изобретение «адзи-но-мото» (глютаминат натрия), что в буквальном переводе означает «корень вкуса», — был открыт японскими химиками в конце XIX в. Он служит универсальной приправой для многих блюд. Если положить щепотку этого порошка в куриный бульон, он покажется более наваристым и ароматным. Если добавить «корень вкуса» в варящуюся морковь, она сохранит цвет, вкус и запах свежей. Аналогичное действие оказывает корень при кулинарной обработке многих других продуктов.

Наиболее популярное и массовое кушанье японской кухни европеизированного типа — «карэ». Это горка риса «гохан» на тарелке с положенной с одной стороны порцией мелко нарезанного мяса в соусе. Такое блюдо и по составу и по фасовке приближается уже к традиционной кухне. Едят его, однако, ложкой, реже вилкой. В сущности между «карэ» и японским «мэсимоно» нет принципиальных качественных различий, но «карэ» содержит больше мяса и жира.

Рассказ о японском питании будет неполным, если не упомянуть о таком явлении, как «бэнто» — коробочка с едой.

Пластмассовую, лакированную или плетеную коробочку с едой японцы берут в поездку, на прогулку или на экскурсию, на работу, в школу; она всегда под рукой, когда захочется «немножко подкрепиться».

Казалось бы, не составляет особого труда сложить в коробочку разные продукты. Но это только на первый взгляд. На самом деле, чтобы правильно собрать бэнто, требуется немало времени, старания и фантазии, и собирание это нередко превращается в целый ритуал. Ведь домашнее бэнто рассматривается как осязаемый материальный символ любви, заботы, преданности жены или матери. Открывая бэнто, человек не только предвкушает вкусную и сытную еду. Он видит изящно нарезанные ломтики ветчины или рыбы, красиво оформленные зеленью, приправами или специями, испытывает эстетическое наслаждение и ощущает незримое присутствие любимого человека, который хотел доставить ему удовольствие, укладывая эту коробочку. Особенно стараются ублажить любимого супруга, изощряясь в приготовлении бэнто, молодые жены. Такие коробочки и называются «айсай бэнто» — ланч любящей жены.

Традиционно содержимое бэнто состоит из отварного белого

риса и крошечных порций мяса, птицы, рыбы, овощей, яиц, фруктов и маринованных слив. Набор продуктов зависит от сезона, вкусов едока и его материального положения.

Рассказывая о гастрономических пристрастиях японцев, чаще всего ссылаются на вкус некоего среднестатистического жителя острова, заявляя: «Это блюдо японцы очень любят» или «В Японии его готовят так-то и так-то». Однако вкусы японцев заметно различаются в зависимости от возраста, социального положения и места жительства. Сегодня старшее поколение часто сетует, что молодежь утрачивает вкус к национальным блюдам, предпочитая им гамбургеры и прочие «западные штучки». Среди молодого поколения японцев большей популярностью, чем у привыкших к полностью традиционной кухне людей старшего возраста, пользуется китайская или европейская кухня, использующая больше мяса и жиров. Заимствованные блюда получают широкое распространение. Омлеты и яичницы европейского типа стали обычными даже на сервированном по-японски столе. Европейские закуски — сыр, тартинки, маленькие сандвичи, насаженные на спичечки или фасованные так же мелко, как японские «суси», — выполняют нередко те же функции; их едят не только в закусочных, но и дома, покупая соответствующие наборы в коробках. Насаживание небольшого количества закуски («на один глоток») на спицу согласуется с японской манерой еды; в японской кухне тоже есть такие закуски — некоторые формы «суси», жареные «гиннан» (орехи гингко), жареные куриные фрикадельки и др. В сельской местности традиции в еде сохраняются прочнее, чем в городах.

Нужно помнить также и о том, что Япония — страна, вытянувшаяся на тысячи километров с севера на юг, находящаяся в различных климатических зонах, что накладывает свой отпечаток на кухню разных регионов страны. Например, на Хоккайдо, с его огромными открытыми пространствами и холодным климатом нет условий для выращивания риса, поэтому местное население с давних времен с удовольствием ест картофель, кукурузу и молочные продукты. Там очень уважают жареное мясо и лосось и даже китайскую лапшу готовят по-своему, добавляя масло. Есть существенные различия в кулинарных привычках жителей районов Канто (Токио, Иокогама и соседние префектуры) и Кансай (Киото, Осака и окрестности). Например, суп «мисо» из ферментированных соевых бобов в районе Кансая предпочитают легкий и светлый, а в Канто — темно-коричневый или красный, плотный и острый. Есть и большая разница в том, как готовят суси (рисовые колобки с

сырой рыбой) восточные японцы и западные; сильно у них отличаются также рецепты сладостей и солений. Свои гастрономические пристрастия у жителей Окинавы и других островов Рюкю: здесь любят блюда из свинины, едят много ананасов и папайи, а из горячительных напитков употребляют «авамори» (из сладкого картофеля). Остров Кюсю знаменит своим чаем, фруктами и морепродуктами.

Но в целом японская кухня — вкусная, легкая, ароматная, гармоничная, ненавязчивая и богатая кулинарными сюрпризами. Достаточно однажды познакомиться с ней, чтобы навсегда стать ее горячим поклонником.

Хаси — палочки для еды

Правила поведения за столом у японцев существенно отличаются от таковых у европейцев. Главное отличие — это инструмент, традиционно используемый для еды, — палочки «хаси».

Чтобы в полной мере ощутить прелесть японской кухни, нужно научиться есть с помощью палочек. В действительности это не самая сложная манипуляция, но требует определенной сноровки и навыков. Попробуйте. Блюда, которые едят с помощью палочек, а не ножа и вилки, воспринимаются совершенно по-другому и придают трапезе особый колорит.

Хаси в Японии изготовляются главным образом из дерева — длинные, тонкие, с заостренными концами. Костяные и пластмассовые палочки, обычные в Китае и Юго-Восточной Азии, для Японии менее характерны. В домашнем быту употребляются хаси из крашеного и лакированного дерева круглого или квадратного сечения, соответственно сходящие на коническое или пирамидальное острие. Хранятся они в небольшом узком стаканчике, часто подвесном. Бывают нарядные хаси, инкрустированные перламутром, покрытые орнаментом. Очень милые и трогательные хаси делают для детей. На них наносятся миниатюрные рисунки — куколки, зайчики и т. п.

Хаси, которыми японцы пользуются в местах общественного питания, обычно изготовлены из пластмассы или из некрашеного гладко обструганного дерева. Они рассчитаны на одноразовое употребление и подаются вместе с блюдом в стерильном запечатанном бумажном конверте, украшенном названием и эмблемами фирмы (столовой, ресторана, магазина). Это значительно гигиеничнее, чем применение употребляемого длительное время столового прибора (ложки, вилки) европейского типа.

Есть много разновидностей одноразовых хаси. Наиболее распространены «варибаси» — ломаемые хаси. Палочки в них не полностью отделены друг от друга: это длинная дощечка с двусторонним продольным пропилом; небольшим усилием потребитель сам разделяет ее пополам на две палочки.

Обычно хаси кладут поперек перед прибором, горизонтально, заостренными концами они смотрят влево; кладут и на подставку заостренными концами вверх.

Палочки употребляются не только как столовая утварь. Более длинные хаси используются поваром при приготовлении пищи, особенно при обжаривании. Металлические хаси больших

размеров служат для раскладки тлеющих углей в «хибати»; этот инструмент настолько тоньше европейской кочерги, насколько ножницы хирурга тоньше топора лесоруба.

Разновидность одноразовой деревянной столовой утвари — зубочистки «ёдзи». Они используются не только по прямому назначению, но и для нанизывания на них мелкой закуски. Некоторые блюда, например мармелад, разрезают и берут с помощью «ёдзи», которые служат в таких случаях и ножом и вилкой.

Правила поведения за столом

Прием пищи у японцев — сложный и обязательный ритуал. Следуя ему, становятся на колени или садятся на циновку, белоснежными салфетками вытирают лицо и руки и лишь затем погружают палочки в просвечивающиеся фарфоровые чашки с пищей. Твердую пищу едят палочками хаси, а жидкую пьют из пиал. Приглашенных обслуживают в порядке старшинства.

Ножом и вилкой стараются пользоваться исключительно для европейской еды. Ложки используются только для некоторых японских блюд, например для донбури или риса-карэ.

Самый главный инструмент, используемый при приеме пищи — это палочки хаси.

Палочками пользуются для того, чтобы разделить пищу на несколько кусочков, каждый из которых можно взять в рот. Делят еду на части предельно аккуратно, стараясь контролировать усилие, которое прикладывается к палочкам.

Если еда подается в чашке, накрытой крышкой, то после еды следует снова накрыть чашку крышкой.

Японская посуда специально конструировалась для того, чтобы ее было удобно держать в одной руке. Это особенно важная часть этикета — поднять чашку на уровень груди, когда пьете суп или едите рис.

Жареную рыбу чаще всего подают на больших блюдах или тарелках, и ее можно не поднимать.

Чтобы правильно съесть суп, сначала следует выпить бульон, а затем палочками съесть содержимое (заправку). Это правило необходимо соблюдать и по отношению к супам, в которых есть лапша. Некоторые супы, однако, едят при помощи керамической ложки.

Национальная лапша обычно довольно длинная, и поэтому ее едят так: единожды перехватив палочками, следует засосать лапшу в рот, прожевать. Не надо стесняться хлюпающего звука, который получается при этом. Когда едите суп или лапшу — хлебать и хлюпать — прилично. Японцы считают это вполне приемлемым.

Когда едите рис, следует взять чашку риса в одну руку, а палочки в другую. Как приправу в белый рис (гохан) наливают немного соевого соуса.

Если едите темпуру, сасими, суси или любое другое блюдо, которое макают в соус, прежде чем съесть, в левую руку следует взять тарелочку с соусом и приподнять ее.

Когда едите суси, налейте немного соевого соуса в

специальное блюдечко. Возьмите суси, переверните набок и возьмите его снова так, чтобы вы могли макнуть рыбу в сою. Некоторые виды суси едят без соевого соуса. Обычно один суси едят целиком. Вы можете есть суси как руками, так и палочками, женщины всегда едят суси палочками.

Чтобы правильно съесть сасими, нужно налить немного соевого соуса в специальное блюдечко, добавить немного васаби (японский зеленый хрен) и тщательно размешать. Макать каждый кусочек сасими в соус.

Большие куски пищи (тофу, креветки, темпура) можно либо разделить палочками на несколько кусочков, либо откусывать по кусочку.

Когда пьют сакэ или пиво, считается хорошим тоном подливать напитки в бокалы сотрапезников, не наливая при этом напиток в собственный бокал. Вы должны всегда следить за бокалами на столе и не оставлять их пустыми. Если кто-то хочет подлить напиток в ваш бокал, пододвиньте его к этому человеку, чтобы не заставлять его тянуться к вам.

До начала еды полагается сказать «Итадакимасу», что примерно соответствует выражению «Приятного аппетита». После еды принято говорить «Готисо-сама дэсита», выражая тем самым благодарность хозяину за угощение и за то, что он готовил его.

Особенно важно запомнить, как не следует вести себя за столом.

В Японии не принято самому подливать напитки в свой бокал. Заботьтесь об окружающих, и они в свою очередь должны позаботиться о вас.

Японцы нормально относятся к хлюпающим звукам, сопровождающим поглощение лапши или супа, но отрыгивать за столом не принято.

При пользовании палочками «хаси» следует соблюдать целый ряд правил:

• никогда не втыкать палочки в еду, особенно в рис; это признак очень дурного тона;

• класть их острыми концами влево (когда они не используются);

• не подносить чашку или тарелку слишком близко ко рту и не сгребать в рот пищу при помощи палочек; это и некрасиво и неприлично;

• не «бродить» бесцельно палочками вокруг еды;

• никогда не передавать еду палочками другому человеку непосредственно;

• не класть палочки поперек чашки;

• не накалывать пищу на палочки;

• стараться не капать соусом ни с палочек, ни с пищи;

• никогда не облизывать палочки;

• никогда не указывать палочками на что-либо или кого-либо и не размахивать ими в воздухе;

• не подтягивать к себе блюда при помощи палочек; всегда брать его в руки;

• никогда не стучать палочками по чашке или тарелке с целью привлечь к себе чье-то внимание;

• не «рисовать» палочками на столе;

• не зажимать две палочки в кулаке; японцы воспринимают этот жест как угрожающий.

Рис — главная еда

К рису у японцев отношение особое, трепетное. Называют его «гохан», что можно перевести как «главная еда» или Еда с большой буквы. Невозможно представить себе трапезу японцев без пиалы с рисом.

Между тем в прежние времена рис был настолько дорогим, что питаться им могли только аристократы, богатые купцы и воины; простые люди употребляли в пищу в основном ячмень и просо, а рис берегли как деликатес — к праздникам. И только в начале XX в. рис стал доступен широким массам.

Из риса японцы готовят великое множество кушаний, и самые популярные — различные виды «суси» — небольшие рисовые шарики с хреном и сырой рыбой. Разновидностью «суси» являются «норимаки» — кусочки сырой рыбы, облепленные рисом и завернутые в «нори» — вымоченные в сое и высушенные пластины морской капусты. «Норимаки» готовят в форме рулета и нарезают толстыми ломтиками. Помимо лепленых «суси» готовят еще «тираси-дзуси» — подкисленный рис просто перемешивается с мелкими креветками, овощами, кусочками рыбы. «Нигири-мэси» — приготовленные из вареного риса лепешечки, присыпанные тертым кунжутом, едят с прочими закусками в холодном виде вместо горячего риса. «Моти» — большие толстые лепешки из толченого вареного риса имеют широкое ритуальное применение.

Россиянам, употребляющим рис чаще всего в качестве гарнира к мясу или рыбе, трудно представить, что можно есть рис как самостоятельное блюдо. И только сварив рис по основному японскому рецепту, можно понять, какой он вкусный, ароматный, душистый, рассыпчатый, мягкий и плотный одновременно.

Японские магазины и лавки предлагают хозяйкам на выбор десятки сортов риса. На наших прилавках обычны лишь два сорта — длинный и короткий (дробленый) рис.

Но тем не менее из этого риса можно приготовить большинство предлагаемых японской кухней блюд.

Классический японский рис

Компоненты: *2,5 стакана (480 г) риса, 3 стакана (750 мл) холодной воды.*

Приготовление. Рис надо тщательно промыть. Положить рис в кастрюлю и налить проточную воду, взболтать и слить через дуршлаг. Мокрый рис снова положить в кастрюлю и энергичными

движениями руки хорошенько его поболтать, поперетирать. Затем снова налить воду, взболтать и слить мутную. Эту процедуру нужно повторять, пока вода не станет прозрачной.

Солить рис не надо! Японцы варят его без соли. Потом по желанию можно посолить или полить рис соевым соусом прямо в тарелке.

В кастрюлю с промытым белоснежным рисом налить три стакана холодной воды (750 мл) и оставить на 30–40 мин. Чтобы рис получился рассыпчатым и мягким, нужно очень точно соблюдать пропорции воды и риса.

Накрыть кастрюлю крышкой и поставить на средний огонь на 10 мин, постепенно довести до кипения. Дать покипеть 4–5 минут, затем убавить огонь и на самом маленьком огне варить 15 мин. Затем буквально на пару секунд сделать максимальный огонь, чтобы выпарить излишки воды, и выключить. Оставить рис в закрытой кастрюле на 10–15 мин, чтобы он доходил на пару. Затем быстрым движением снять и перевернуть крышку, чтобы капли влаги с нее не попали в рис. Подождать минуту-две, чтобы сошел пар, и деревянной лопаточкой осторожно перемешать рис со дна кастрюли на верх, чтобы он стал рассыпчатым и пушистым.

Теперь рис готов. Можно раскладывать по тарелочкам и с удовольствием есть этот душистый, тающий во рту рис. Он необыкновенно вкусен. Если блюдо покажется пресным, можно добавить соль, соевый соус, кетчуп, майонез или любую другую вкусовую приправу.

Красный рис

Компоненты: *500 г риса, 40 г бобов адзуки (можно заменить мелкой красной фасолью), 1 ст. л. черных семян кунжута, 1 ч. л. соли.*

Приготовление. Рис тщательно промыть, замочить на 2 ч, затем воду слить. Фасоль варить на медленном огне в трех стаканах воды до полуготовности. Оставшейся от варки красной воды должно быть не менее 380 мл (при необходимости добавить). В кастрюле смешать рис и фасоль, залить красной водой и накрыть плотной крышкой. Довести до сильного кипения, затем убавить жар и варить 10 мин. Постоянно перемешивая, готовить еще 10 мин, а потом под крышкой 5 с держать на сильном огне, чтобы выпарить остатки жидкости, и выключить огонь. Готовое блюдо тщательно перемешать.

Черные семена кунжута насыпать на сухую сковородку и

обжаривать при постоянном помешивании. Когда они начнут издавать аромат, добавить соль и подержать на огне еще 5 с. Семена черного кунжута удивительно проявляют и подчеркивают вкус блюда.

Гомоку гохан — рис с овощами и куриными грудками

Компоненты: *150 г куриных грудок, 1 ч. л. свежего имбиря (или 0,5 ч. л. молотого), 2 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сахара, 3 стакана риса (невареного), 3 стакана бульона «даси» (можно заменить крепким рыбным бульоном со щепоткой морской капусты, процедив его и остудив), 3 гриба сиитакэ (или шампиньона), 1 крупная морковка, несколько веточек петрушки, крахмалистый корень «конняку», кусочек «тофу» — соевого творога и корень съедобного лопуха (если нет «конняку», «тофу» и корня лопуха, можно обойтись без них).*

Приготовление. Куриные грудки порезать на мелкие кусочки, морковь порезать мелкой соломкой, грибы — на тонкие полосочки.

В сковороду налить соевый соус, сакэ, положить сахар, имбирь, поставить на огонь, добавить кусочки цыпленка. После обжаривания кусочки вынуть, а оставшийся соус сохранить. Рис тщательно промыть. Соединить бульон «даси» с соусом от жареного цыпленка так, чтобы получилось 3 стакана жидкости. В кастрюлю положить рис, добавить 1 столовую ложку соевого соуса, 3 стакана жидкости («даси» + соус) и все остальные компоненты, кроме зелени петрушки.

На сильном огне довести до кипения, а затем примерно 15 мин варить на медленном огне. Сняв с плиты, подержать под крышкой еще 15 мин и лишь потом перемешать, разрыхлить рис.

Положить на каждую тарелку слой риса, сверху кусочки цыпленка и перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.

Рис с печенью и мандаринами

Очень эффектное блюдо, которое украсит праздничный стол или сделает незабываемым будничный обед.

Компоненты: *300 г печени, 1 стакан риса, 2 стакана воды, $^1/_2$ стакана зеленого горошка, растительное масло, 2 ст. л. муки, 0,5 ч. л. красного острого молотого перца, 4 ст. л. соевого соуса, 2–3 свежих мандарина.*

Приготовление. Отварить рис. Горошек потушить и смешать

с рисом, добавить 3 ст. л. соевого соуса и поставить в теплое место.

Печень очистить от пленок, вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками или брусочками, посыпать красным перцем, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в сильно разогретом растительном масле. Мандарины также слегка обжарить в оставшемся от печени масле, но можно использовать и свежие.

На блюдо уложить слой риса. Сверху на него уложить слой печени и полить оставшимся соевым соусом. На печень красиво уложить дольки мандаринов.

Лапша «удон»

Лапша «удон» употребляется в супах, как составной компонент в сложных блюдах и как самостоятельное блюдо, обычно в жидком соусе, с добавлением различных приправ. Чаще всего лапша делается из пшеничной муки, но особые виды ее приготовляют и из других продуктов, в том числе бобовых.

Именно о пиале дымящегося супа с лапшой мечтает проголодавшийся японец. Работавший в Японии журналист Константин Преображенский так пишет об этом: «В странах Дальнего Востока нити лапши не режут на куски, как у нас. Полуметровые, длинные, их втягивают в рот целиком, со свистом и хлюпаньем, и при этом иногда мокрый от соуса кончик „удона“ напоследок хлопает вас по щеке. Европейцам все это не очень нравится, и они, как правило, удон не едят. Зато сами японцы обойтись без него не могут… Эту их черту давно подметили хозяева авиакомпаний, развозящих японских туристов во все страны света. В любом транзитном аэропорту, куда должна прибыть группа японских туристов, истосковавшихся без привычной пищи после недельной разлуки с родиной, их ждут пиалы с дымящимся удоном».

Удон — японская лапша

Компоненты: *500 г муки высшего сорта с высоким содержанием клейковины, 2 яйца (желтки), 100 мл воды, немного соли.*

Приготовление. Из муки, желтков, соли и воды замесить очень крутое тесто и старательно вымешать: чем дольше — тем изысканнее будет вкус блюда.

Готовое тесто оставить на 30 мин, затем раскатать так тонко, чтобы пласт почти просвечивался и был толщиной примерно 1–2 мм. Слегка посыпать пласт мукой, свернуть в плотный рулет и острым ножом нарезать полосками шириной 2–3 мм.

Опустить в кипящую соленую воду или мясной бульон, варить 4–5 мин — и лапша готова.

На заметку! Если вы хотите приготовить суп из лапши удон, то ее нужно отварить в каком-либо бульоне — мясном, грибном, рыбном — и добавить специи или овощи по вкусу.

Если вы хотите подать лапшу как гарнир или самостоятельное блюдо, то воду или бульон нужно слить. Готовую лапшу подают с уткой, курицей, мясом, различными

овощами и соусами — здесь все зависит от ваших кулинарных пристрастий.

Не поленитесь потратить время и силы для того, чтобы приготовить лапшу «удон» самостоятельно. Вы будете вознаграждены, вкушая блюдо, которое превосходит все самые лучшие магазинные сорта лапши. Это проверено практикой: сделанное своими руками все равно вкуснее! Но помните, что приготовление лапши — процесс довольно трудоемкий, требующий значительных физических усилий как при вымешивании теста, так и при его раскатывании. Лучше привлекать к этому мужчин.

Вариантов добавок к лапше «удон» существует бесчисленное множество. Далее приводим лишь некоторые из них.

Лапша с соусом из лука и грибов

Компоненты: 500 г лапши, 1 головка репчатого лука, 200 г грибов (шампиньоны, вешенки, белые), 2 ст. л. муки, 2 ст. л. соевого соуса, молотый черный перец и молотый красный перец по вкусу, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 стакан бульона (куриного, говяжьего, грибного, «даси»).

Приготовление. 1 стакан бульона можно приготовить из бульонного кубика. Очень мелко нашинковать репчатый лук, обжарить его на растительном масле до золотистого цвета. Добавить предварительно отваренные мелко нарезанные грибы и жарить 5–7 мин. Аккуратно всыпать муку, тщательно перемешать и обжаривать примерно 1 мин. Медленно влить бульон, помешивая, пока соус не загустеет. Добавить соевый соус, перец по вкусу. Если нет соевого соуса, можно просто добавить соль по вкусу и немного зелени петрушки или укропа.

Красиво уложить отваренную лапшу на тарелке и полить сверху грибным соусом.

Лапша с соусом из креветок

Компоненты: *500 г лапши; для соуса: 1 стакан бульона «даси» (крепкий рыбный бульон со щепоткой морской капусты), 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 1/4 стакана (60 мл) соевого соуса, 1 ст. л. измельченного свежего имбиря (или 1 ч. л. молотого).*

Приготовление. Отварить креветки, очистить, порезать на небольшие кусочки. В кипящий рыбный бульон добавить сахар,

сакэ и соевый соус, имбирь, креветки.

Красиво уложить лапшу на тарелке и полить соусом.

Лапша с сыром и соевым соусом

Компоненты: *500 г лапши, 100 г сыра твердых сортов, 2 ст. л. соевого соуса.*

Приготовление. Натереть сыр на мелкой или крупной терке (как больше нравится), посыпать лапшу, полить соевым соусом. Можно добавить перец по вкусу.

Если нет соевого соуса, можно заменить его томатным соусом (кетчупом).

Лапша с овощным соусом

Компоненты:*500 г лапши, 2 стручка сладкого красного и зеленого перца, 2–3 стебля лука порея, 2 помидора, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 небольшая морковка, молотый красный острый перец и молотый черный перец по вкусу, 2–3 ст. л. соевого соуса, щепотка соли, 2–3 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 2 стакана бульона.*

Приготовление. Мелко порезать перец, лук, помидоры, морковь натереть на крупной терке или очень мелко нарезать. Положить овощи в сковороду, немного посолить, потушить до полуготовности. Постепенно всыпать муку, жарить 2–3 мин, влить бульон, добавить соевый соус и специи. Все вместе тушить 5–7 мин.

Красиво уложите лапшу на тарелке, сверху положите овощи.

Лапша с соусом «сатими»

Особой популярностью у японцев пользуется лапша «удон» с соусом «сатими». Название этого соуса дословно означает: семь вкусов. В его состав входят семь специй: разные сорта перца, мандариновые или апельсиновые корки, семена белого мака и кунжута, черной конопли, кусочки сушеных водорослей. Эта приправа придает лапше необыкновенный вкус.

Лапша с говядиной

Компоненты: *500 г лапши, 300 г молодого мягкого говяжьего филе, 60 г свежих грибов, 60 г ростков бамбука, 2 головки репчатого лука, 4 кусочка корешка имбиря (или 0,5 ч. л. молотого), 200 г шпината, 6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. крахмала, 1 ст. л. сакэ, 0,5 стакана соевого соуса, 1 стакан мясного бульона, соль, молотый белый перец.*

Приготовление. Говядину промыть, обсушить и нарезать тоненькими кусочками или полосочками, перемешать с крахмалом. Грибы очистить, промыть и нарезать кусочками, бамбук нарезать кусочками. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Имбирь очистить и порубить, шпинат промыть и нарезать кусочками размером примерно 2 см. Вскипятить в кастрюле воду, положить лапшу и за несколько минут довести до готовности. Лапша должна быть чуть-чуть недоварена (попробуйте, она должна быть чуть жесткая внутри). Лапшу промыть, дать воде стечь, положить ложку растительного масла и хорошо перемешать, чтобы лапша не слиплась.

В сковороде сильно разогреть 4 ложки растительного масла, положить говядину с имбирем и быстро обжарить на сильном огне, постоянно помешивая. Влить сакэ и 2 ст. л. соевого соуса. Затем мясо вынуть. Влить оставшееся растительное масло, сильно разогреть, положить бамбук, овощи, шпинат и грибы. Жарить помешивая 5 мин.

Выложить в сковороду лапшу, добавить горячий бульон, оставшийся соевый соус, соль и перец, положить мясо, довести до готовности.

4 порции.

На заметку! Ростки бамбука или шпината можно заменить зеленой стручковой фасолью или зеленым горошком или просто положить побольше зелени петрушки, укропа или сельдерея.

Лапша с цыпленком

Компоненты: *300 г. лапши «удон» или тонкой пшеничной лапши, 6,5 стакана бульона «даси» (или крепкого рыбного бульона со щепоткой морской капусты), 2–3 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 6 ст. л. легкого соевого соуса, 250 г. филе цыпленка, нарезанного ломтиками и замоченного в 1 ч. л. сакэ и 1 ч. л. соевого соуса, 4 шляпки свежих грибов сиитакэ (шампиньонов или белых), 4 листа шпината, 1 стебель зеленого лука-порея (или лука-шалота), порезанный на кусочки по диагонали, 1 небольшая слегка отваренная морковка, нарезанная на 12 кусочков в форме цветка, 4 яйца, мелко нарезанный зеленый лук, специи.*

Приготовление. Сварить лапшу, слить воду, промыть лапшу холодной водой и оставить в кастрюле. В бульон «даси» добавить сакэ, соевый соус и соль, довести до кипения. Положить мелко нарезанные кусочки цыпленка, лук, грибы, шпинат и морковь. Варить 15–20 мин. Затем залить лапшу бульоном, довести до кипения. Аккуратно разбить яйца в кастрюлю, накрыть крышкой и готовить на медленном огне до тех пор, пока яйца не превратятся в глазунью. Готовый суп разлить в тарелки, в каждую порцию положить яйцо, кусочки цыпленка, грибы, посыпать зеленым луком. Неповторимый вкус суп приобретает, если добавить в него ситими — набор специй из «семи вкусов».

4 порции.

Лапша с куриными грудками и грибами

Компоненты: *500 г лапши «удон», 300 г куриных грудок, 100 г грибов сиитакэ (или шампиньонов), 100 г шпината, 100 г зеленой стручковой фасоли, 2 ст. л. крахмала, 2 головки репчатого лука, 4 кусочка корешка имбиря (или 0,5 ч. л. молотого), 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. сакэ, 0,5 стакана соевого соуса, 1 стакан куриного бульона или бульона «даси», соль.*

Приготовление. Куриные грудки вымыть, обсушить, порезать на небольшие кусочки и обвалять в крахмале. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами, грибы вымыть и порезать кусочками. Имбирь очистить и порубить (если имбирь молотый, то посыпать им кусочки курицы перед обжариванием), шпинат и зеленую стручковую фасоль промыть и нарезать небольшими кусочками.

Вскипятить в кастрюле воду, положить лапшу и за несколько минут довести до готовности. Лапшу промыть, дать воде стечь, положить ложку растительного масла и хорошо перемешать, чтобы лапша не слиплась.

В сковороде сильно разогреть немного растительного масла, положить курицу с имбирем и быстро обжарить на сильном огне, постоянно помешивая. Влить сакэ и 2 ст. л. соевого соуса. Затем мясо вынуть. Влить оставшееся растительное масло, сильно разогреть, положить лук, шпинат, фасоль и грибы. Жарить, помешивая, 5 мин.

Выложить в сковороду лапшу, добавить горячий бульон, оставшийся соевый соус, соль и перец, положить курицу, довести до готовности.

Очень вкусное и полезное блюдо.

4 порции.

На заметку! Если у вас нет зеленой стручковой фасоли или шпината, можно заменить их ростками бамбука или добавить в это блюдо большой пучок зелени петрушки. Будет тоже очень вкусно.

Блюда из овощей, пряности и приправы

Япония расположена в различных климатических поясах, и там прекрасно растет большинство овощных культур, известных во всем мире. Поэтому японские хозяйки готовят разнообразные блюда из помидоров, огурцов, баклажанов, моркови, сельдерея, различных сортов лука и капусты и многих других овощей, постоянно присутствующих на столах европейцев. Кроме того, японцы употребляют в пищу ягоды, листья и корешки растений, произрастающих только в местных климатических условиях. Используются в пищу ростки бамбука, папоротника, корни лотоса, «гобо» (корень садового репейника), «сатоимо» (таро), «хакуса» (китайская салатная капуста), «удо» (разновидность сельдерея), «нэги» (японский лук-порей), «сисо» (пряная зелень типа чабера), «кабу» (столовый турнепс), «нанохана» (соцветия рапса) и др. А хризантема для них — не только императорский цветок: весенние листья некоторых сортов — «сюнгику» — идут в самые различные блюда, придавая им неповторимый вкус и аромат. К овощам для вкуса добавляются тертые грецкие орехи, арахис и кунжутное масло. Остроту пище придают горчица, красный перец, «васаби» (японский хрен), листья и плоды «сисо», листья и плоды «сансё» (японского перца).

Необыкновенно популярна и любима большая белая редиска дайкон. По вкусу дайкон напоминает нашу редиску, только более острый на вкус. Дайкон не только вкусен, но и полезен, даже целебен: в нем содержится много солей калия и кальция, пектиновые вещества, клетчатка, витамин С, а также специфические белковые вещества сложной структуры (фитонциды), способствующие усвоению жиров, белков и углеводов. Он очищает печень, почки, растворяет камни. Блюда из дайкона рекомендуются для больных диабетом, а также для профилактики этой болезни. Тертый дайкон непременно подается к темпуре и обычно смешивается с соевым соусом для приправы к жареной рыбе. А мясному супу с лапшой придает необычный, чуть вяжущий вкус. Есть тертый дайкон надо сразу после приготовления, иначе через полчаса половина целебных свойств пропадет. Дайкон сегодня не является экзотическим овощем и достаточно широко продается на рынках и в магазинах. Красивый белый плод можно вырастить на даче. Он прекрасно растет в условиях средней полосы России.

Неповторимый аромат зеленому луку придают содержащиеся

в его перьях сульфиды — сернистые соединения, которые способствуют усвоению витамина B!. Целебные свойства зеленого лука обусловлены богатым набором содержащихся в нем витаминов и минеральных веществ. Из него можно приготовить много самостоятельных блюд. Он также является отменной приправой к первым и вторым блюдам. Невысокое содержание эфирных масел позволяет применять лук в диетическом питании. Зеленый лук обычно мелко рубят и посыпают им лапшу, супы и другие блюда.

Молодые зеленые побеги бамбука используются японцами в пищу традиционно. Из них приготовляют холодные закуски, горячие блюда и гарниры.

Сельдерей — двулетнее растение. В качестве пряности используют корневой клубень и листья сельдерея. Он обладает сильным ароматом, сладковатым и горьким пряным привкусом. Нарезанный на тонкие ломтики, он употребляется главным образом для приготовления овощных супов и салатов. Используется сельдерей и для приготовления соусов, а также различных видов мяса, придавая им неповторимый вкус.

Васаби — японская разновидность хрена; выращивают его в руслах ручейков, на каменистых грядках, омываемых проточной водой. По вкусу он напоминает наш, только более мягкий на вкус. (Так что если у Вас нет васаби, его можно заменить обычным хреном, добавив в него немного соли, сахара, уксуса, воды и мелко-мелко нарезанной петрушки, — получится что-то напоминающее васаби.) Используется для приготовления острой приправы. Острая зеленая паста смешивается с соевым соусом и обязательно подается к суси и сасими, его кладут в мясную лапшу и во многие другие блюда. Васаби натирают на терке — металлической или керамической, но самые лучшие сорта васаби получаются, если в качестве терки используют шкуру акулы.

Имбирь используют, чтобы придать пище острый пряный вкус. Кусочки маринованного имбиря едят в перерывах между различными блюдами, чтобы избавиться от вкуса во рту предыдущего блюда перед тем как есть следующее. Не обязательно есть много имбиря, достаточно небольшого кусочка, чтобы вкус блюда воспринимался острее и ярче. Используют свежий корень имбиря, маринованный и молотый. Известен также экстракт имбиря — спиртовая вытяжка, содержащая летучие ароматические эфирные масла и острые смолистые вещества. Корневище имбиря состоит из кругловатых, как бы плоско сдавленных кусков, имеет приятный аромат (от эфирного масла) и жгучий вкус (от фенолоподобного вещества гингерола).

Имбирь размножается вегетативно, отростками корневища,

которые высаживают в легкую, достаточно влажную почву. Выкапывать первый урожай можно уже через 6—12 месяцев после посадки. К сожалению, это растение у нас не очень широко распространено.

Купить корневища имбиря можно на рынках, а молотый имбирь легко отыскать среди специй в любом крупном продуктовом магазине.

Уксус постоянно используется в японской кухне для приготовления приправ, маринадов, соусов, консервов. В основном используется рисовый уксус — менее кислый и более сладкий, чем тот, к которому мы привыкли. Поэтому в качестве замены японские кулинарные книги предлагают брать разбавленный яблочный уксус (что примерно соответствует 3 %-ному столовому уксусу). Если нет яблочного, можно использовать любой столовый уксус, но обязательно разводить его в соответствующих пропорциях так, чтобы концентрация была примерно 3–4 %.

А вот еще одно изобретение по части приправ, придуманное японцами в конце прошлого века, — глютаминат натрия. По-японски он называется «адзи-но-мото» — основа вкуса. По виду и вкусу напоминает одновременно и сахарный песок, и соль, и еще что-то неуловимо знакомое и вкусное. Эта приправа завоевала широкую популярность во всем мире, и сегодня глютаминат натрия для усиления и подчеркивания основного вкуса добавляют во многие блюда и приправы.

Король на японской кухне, без которого, как и без риса, ее невозможно себе представить, — соевый соус. Японцы нежно называют его «сею». Вкусовую гамму соевого соуса описать крайне сложно, но просто диву даешься, как несколько капель этой универсальной жидкости усиливают вкус и аромат самых разных блюд — мучных и рыбных, овощных и мясных.

Чтобы приготовить сею, добавляют соль и воду в закваску из пасты соевых бобов и пшеницы и оставляют бродить надолго — от трех месяцев до трех лет.

Сегодня вкус соевого соуса знаком большинству россиян, поскольку в последние годы различные сорта этого соуса достаточно широко появились в продаже. Чаще всего его можно купить в больших продуктовых магазинах или на рынках. Этот продукт имеет достаточно длительный срок хранения, поэтому можно купить бутылочку-другую соевого соуса и хранить в холодильнике. Если захочется приготовить что-нибудь японское, соус будет всегда под рукой. Это прекрасная приправа к любым европейским блюдам из свинины, говядины, курицы, рыбы, макаронов и риса. Его можно добавлять в различные соусы,

которые приобретают от этого необычный вкус, или просто использовать вместо соли.

При выборе соевого соуса лучше отдавать предпочтение восточным сортам, привезенным из Вьетнама, Китая, Индонезии, Японии и других стран Востока. Именно в этих странах изготавливают соевый соус, наиболее подходящий для приготовления блюд японской кухни. Европейский соевый соус обычно более сладкий и имеет не совсем тот вкус.

Сакэ — японское рисовое вино, достаточно широко входит в рецептуру различных блюд. Купить его в России практически невозможно, но есть вполне приличный заменитель — сухой херес. В крайнем случае можно добавлять в блюда вместо сакэ сухое вино (на выбор).

Дайкон с морковью под маринадом намасу

Компоненты: *350 г дайкона, 50 г моркови; для маринада: 3 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 2 ч. л. сахара, немного соли и 1 ст. л. бульона «даси» (процеженный крепкий рыбный бульон со щепоткой морской капусты).*

Приготовление. Морковь и редиску нарезать тоненькими полосочками наподобие лапши, длиной примерно 5 см. Смешать уксус, «даси», сакэ, сахар, щепотку соли и залить этим маринадом овощи. «Намасу» хорошо использовать сразу, подавая как гарнир к мясным и рыбным блюдам.

На заметку! Можно сложить «намасу» в баночку, залить маринадом и подержать в холодильнике 2–3 дня, тогда блюдо приобретает особо пикантный вкус.

Мотидзи-ороси — салат из дайкона

Компоненты: *1 редиска дайкон, 3 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. сахара, щепотка соли, зелень сельдерея или петрушки.*

Приготовление. Натереть дайкон на крупной терке, чтобы получилось примерно 2/3 стакана, смешать уксус, сахар, соль и добавить в салат. Тщательно перемешать, уложить в салатницу и украсить зеленью. Прекрасно сочетается с рыбными и мясными блюдами.

Салат из дайкона с кальмарами и кукурузой

Компоненты: *100 г дайкона, 100 г консервированной кукурузы, 100 г моркови, 100–150 г кальмаров; для заправки: 3 ст. л. 3 %-ного уксуса, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 2 ч. л. сахара.*

Приготовление. Морковь и дайкон вымыть, очистить, нашинковать соломкой, залить кипящей водой, закрыть кастрюлю крышкой и подержать 5—10 минут. Обдать холодной водой, воду слить. Тушки кальмаров очистить, промыть и отварить в течение 3 мин в кипящей воде, остудить, нашинковать соломкой. Смешать измельченные овощи с кальмаром, добавить консервированную кукурузу. Хорошо перемешать компоненты для заправки так, чтобы растворился сахар, добавить в салат, тщательно перемешать.

При желании можно заправить этот салат майонезом.

Салат из дайкона с сырыми и пассерованными овощами

Салатные смеси из сырых и пассерованных овощей имеют необыкновенно приятный вкус и очень полезны, поскольку содержащаяся в них клетчатка легче и полнее усваивается в сочетании с растительными жирами.

Компоненты: *300 г дайкона, 200 г красного сладкого перца, 100 г лука-порея, 100 г сельдерея черешкового, 100 г моркови, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.*

Приготовление. Дайкон, морковь и перец вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой. Сельдерей очистить, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Этилированную часть лука-порея мелко нарезать. Подготовленную морковь, сельдерей, лук-порей и сладкий перец пассеровать на растительном масле. Овощи остудить и соединить с дайконом, посолить по вкусу и перемешать.

Этот салат можно подавать как самостоятельное блюдо и как гарнир к рыбе и мясу. Сочетание хрустящего дайкона и мягких пассерованных овощей производит очень приятное впечатление.

Салат из дайкона с репчатым луком

Компоненты: *500 г дайкона, 100 г моркови, 100 г лука репчатого, 1–2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.*

Приготовление. Дайкон и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кусочками (или натереть на крупной терке).

Лук репчатый очистить, нарезать тонкими полукольцами и пассеровать на растительном масле, дольки чеснока растереть. Соединить все подготовленные овощи, перемешать, посолить.

Салат из свежей капусты и соленых огурцов

Компоненты: *2–3 соленых огурца, 200 г свежей белокочанной капусты, 1 небольшая свежая морковка, 3 ст. л. растительного масла, сахар и соль по вкусу.*

Приготовление. Соленый огурец нарезать маленькими кубиками, морковь и капусту мелко-мелко нашинковать. Для заправки смешать растительное масло, сахар и соль. Все уложить в салатник, полить заправкой и перемешать.

Шпинат с заправкой из семян кунжута

Черные и белые семена кунжута в российской кухне используются в основном для изготовления определенных сортов халвы или для посыпки небольших сдобных булочек. В японской кулинарии обжаренные семена кунжута используются довольно широко, сообщая пище удивительные оттенки. Для сохранения аромата кунжут обжаривают непосредственно перед употреблением.

Компоненты: *350 г шпината, 5 ст. л. белых семян кунжута, 2 ч. л. бульона «даси», 1 ст. л. соевого соуса.*

Приготовление. Шпинат тщательно промыть и варить до мягкости в большом количестве воды. Просушить, отжать всю лишнюю воду и порезать на кусочки длиной 4 см. Семена кунжута надо жарить на сухой сковороде на небольшом огне, постоянно помешивая. Когда они начнут потрескивать, снять сковороду с огня, высыпать семена в ступку (чайную ложечку семян следует оставить, чтобы потом посыпать сверху) и растолочь пестиком. Добавьте соевый соус и «даси», хорошо перемешать. Заправить этой смесью шпинат, положить в салатницу, посыпать оставленными целыми кунжутными семенами. Заправлять надо непосредственно перед едой, иначе блюдо будет водянистым.

На заметку! Вместо шпината можно взять слегка отваренную капусту или зеленую стручковую фасоль, тоже будет очень вкусно.

Тушеный сельдерей с соевым соусом

Компоненты: *4 стебля сельдерея (вместе с зеленой частью), 1 ст. л. растительного масла, 1,5 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 1,5 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сахарного песка.*

Приготовление. Стебли нарезать кусочками по 2 см и отварить в воде до полумягкости. Откинуть сельдерей на дуршлаг, пусть вода стечет. Положить в сотейник или глубокую сковороду масло, хорошо разогреть его, положить сельдерей, добавить сакэ, сахар и соевый соус. Тушить на среднем огне, постоянно помешивая, до тех пор, пока вся жидкость не выпарится.

Прекрасный своеобразный гарнир к мясу и рыбе.

Компоненты: *200 г корневого сельдерея, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла.*

Приготовление. Корневой сельдерей вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой. Жарить на растительном масле до мягкости. Сыр натереть на крупной или на мелкой терке (как больше нравится). Подавать, посыпав тертым сыром.

Салат из сельдерея и банана

Компоненты: *100 г листового сельдерея, 100 г корневого сельдерея, 2 свежих банана (200 г), 100 г листьев зеленого салата, 3 ст. л. 3 %-ного уксуса (или сок 1 лимона), 1 ст. л. сахарной пудры, соль по вкусу.*

Приготовление. Корневую часть сельдерея нарезать мелкой соломкой, зелень порубить. Банан также нарезать мелкой соломкой. Продукты перемешать. Для заправки смешать растительное масло, уксус, сахарную пудру и соль.

В салатник положить листья салата, на них выложить сельдерей с бананами, полить заправкой. Дать пропитаться 15–20 мин и подавать.

Салат из сельдерея, яблок, помидоров и лука

Компоненты: *150 г корневого сельдерея, 200 г свежих яблок, 100 г крепких красных помидоров, 1 небольшая луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, сахар, соль по вкусу, немного зелени сельдерея.*

Приготовление. Сельдерей вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой и пассеровать на растительном масле. Яблоки, лук, помидоры очистить от кожуры и мелко нарезать. Для заправки смешать лимонный сок с сахаром и солью.

Выложить все продукты в салатник, полить заправкой и перемешать. Украсить зеленью сельдерея.

На заметку! Этот салат можно немного посолить.

Овощи с индийской приправой кари

Кари — одна из старейших и наиболее известных в мире приправных смесей. Происходит из Индии. В состав кари может входить до нескольких десятков трав и приправ, из которых существенную роль играет куркума — сухой индийский корень золотисто-желтого цвета, придающий приправе определенный цвет и вкус. Кари имеет сладко-острый вкус. Широко применяется для приготовления блюд из риса, овощей, птицы и различных видов мяса. В настоящее время кари продается практически в любом крупном магазине.

Компоненты: *300–400 г кабачков, 1 крупный баклажан или 2–3 маленьких, 1 морковка среднего размера, 2 красных или зеленых сладких перца, 1 головка репчатого лука, 3–4 зубчика чеснока, 3–4 помидора среднего размера, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кари, 1 ч. л. молотого имбиря, 1 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. сакэ или сухого вина (или 1 ч. л. водка), шепотка тимьяна.*

Приготовление. В сковороде разогреть растительное масло. Мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета репчатый лук, затем добавить мелко нарезанный чеснок, обжарить несколько секунд, затем положить нарезанные кубиками кабачки, морковку, перец, баклажаны, помидоры, все хорошо перемешать. Когда овощи будут почти готовы, добавить все специи, соль по вкусу и дотушить под крышкой до готовности. Если вы не любитель острых блюд, количество кари и имбиря можно уменьшить (класть по вкусу).

Это блюдо можно есть с макаронами, рисом, хлебом или подавать как гарнир к любому жареному или вареному мясу.

Компоненты: *200 г моркови, 2 банана, сок одного лимона, 1 ст. л. сахара, 0,5 ч. л. соли, 1 ст. л. растительного масла, красный жгучий перец по вкусу, немного зелени петрушки.*

Приготовление. Морковь вымыть, очистить и мелко нарезать или натереть на крупной терке. Бананы очистить и нарезать поперек на тонкие ломтики.

Для заправки: смешать лимонный сок, соль, сахар, масло, перец.

На тарелке красиво уложить слой моркови, сверху — слой бананов. Полить все заправкой, украсить зеленью петрушки, поставить в холодильник на 15–20 мин и подавать.

Салат из дайкона и моркови

Компоненты: *300 г дайкона, 200 г моркови, 2 ст. л. 3 %-ного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.*

Приготовление. Редиску и морковь вымыть, очистить, тонко нашинковать или натереть на крупной терке. Для заправки смешать уксус, растительное масло и соль. Выложить в салатник редиску и морковь, залить заправкой, перемешать, украсить зеленью петрушки или сельдерея.

Этот салат — прекрасное хрустящее дополнение к любым мясным и рыбным блюдам.

Зеленая стручковая фасоль с заправкой из арахиса

Компоненты: *250 г зеленой стручковой фасоли, 1 ч. л. соевого соуса, 0,5 ч. л. сахара; для заправки: 3 ст. л. несладкого арахисового масла — твердого, с кусочками орехов, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. соевого соуса.*

Приготовление. Вымыть стручки фасоли, срезать хвостики, положить в кипящую воду, варить примерно 5–7 мин. Слить воду, остудить фасоль. Нарезать по диагонали кусочками длиной примерно 2–3 см. Приготовить заправку, смешав размягченное арахисовое масло, сахар и соевый соус. Отварную фасоль сначала сбрызнуть V2 ч. л. соевого соуса, дать постоять 10–15 мин, потом заправить и тщательно перемешать.

На заметку! Если нет арахисового масла, можно 2 ст. л. несладкого сливочного масла смешать с 1 ст. л. измельченных или растертых в ступке арахисовых орешков.

Фруктовый салат

Компоненты: *500–600 г консервированных ананасов, 3 помидора, 2 апельсина, немного маринованного имбиря (по желанию), сок 1 лимона, щепотка соли, 1 ч. л. сахара, несколько листьев зеленого салата, 2–3 ст. л. 20–30 %-ных сливок.*

Приготовление. Помидоры нарезать некрупными дольками, апельсин очистить, разделить на дольки, вынуть все косточки и разрезать дольки пополам, ананасы порезать на небольшие кусочки, имбирь мелко нарезать (вместо маринованного имбиря можно добавить щепотку молотого по вкусу). Перемешать и поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить все на листья салата, красиво расположив композицию на блюде,

сбрызнуть лимонным соком и полить смесью из сливок, соли и сахара.

Цветная капуста, запеченная в духовке

Компоненты: *1 кочан цветной капусты (среднего размера), 100 г консервированной кукурузы, 70—100 г сыра, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. черного перца, зелень петрушки или сельдерея; для соуса: 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, 100 мл молока, 100 мл 20–30 %-ных сливок.*

Приготовление. Капусту разобрать на соцветия, варить в течение 5–7 мин в воде с добавлением соли и сахара. Готовую капусту отцедить и положить в форму для запекания.

Для приготовления соуса растопить на сковороде масло, всыпать муку и тщательно перемешать. После того как мука пропитается маслом и слегка обжарится, налить немного молока и быстро перемешать. Далее по ложке, постоянно перемешивая, постепенно добавлять молоко и сливки. Положить в соус кукурузу, перемешать. Добавить соль, сахар и перец по вкусу.

Готовый соус вылить на уложенную в форму для запекания капусту. Натереть сыр на крупной или мелкой терке (как больше нравится) и посыпать сверху капусту. Поставить в горячую духовку на 15–20 мин, пока сыр не подрумянится.

Картофель, запеченный в духовке

Компоненты: *600 г картофеля, 2 большие головки репчатого лука, 70—100 г сыра, 0,5 ч. л. соли, 0,5 ч. л. черного перца, зелень петрушки или сельдерея; для соуса: 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сливочного масла, $^1/_2$ стакана молока, 100 мл 20–30 %-ной жирности сливок.*

Приготовление. Картофель тщательно вымыть и отварить в мундирах. Затем очистить, порезать на ломтики толщиной 0,5 см и положить в форму для запекания.

Для приготовления соуса растопить на сковороде масло, всыпать муку и тщательно перемешать. После того как мука пропитается маслом и слегка обжарится, постепенно, по столовой ложке, добавлять молоко и сливки, постоянно перемешивая. Лук порезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Добавить соль, сахар и перец по вкусу.

Готовый соус вылить на уложенный в форму для запекания картофель и лук. Натереть на терке сыр и посыпать им картошку. Поставить в горячую духовку на 15–20 минут, пока сыр не

подрумянится.

Тыква под соусом «нимоно»

Компоненты: *500 г тыквы, 2 кусочка свежего корня имбиря (или 0,5 ч. л. молотого), 250 г говяжьего фарша; для соуса: 2 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 2 ст. л. сахара, 4 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. крахмала (лучше кукурузного), разведенные в 2–3 ч. л. холодной воды.*

Приготовление. Тыкву порезать на кусочки, удалить зерна, срезать корку. Половину имбиря нарезать тонкими ленточками и замочить в воде (для хруста), остальное нарезать мелко. В кастрюлю с толстыми стенками поместить мелко-нарезанный имбирь (или насыпать молотый). Смешать соевый соус, сахар и сакэ. Залить имбирь половиной этой смеси, нагреть, добавить измельченную говядину и, помешивая, готовить до тех пор, пока вся жидкость не выпарится. Затем положить кусочки тыквы, добавить оставшийся соус и долить воды (чтобы тыква была почти полностью ею покрыта).

Сверху, прямо на тыкву, положить крышку, меньшую по размеру, чем крышка от кастрюли, в которой вы готовите это блюдо. Довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и на маленьком огне варить до тех пор, пока тыква не станет мягкой. После этого тыкву достать из кастрюли, а в оставшийся соус влить крахмал, разведенный в воде, и варить до загустения.

Тыкву красиво разложить в салатнице, сверху полить мясным соусом, украсить ленточками имбиря.

Супы

Японцы едят множество различных супов, но самый любимый — традиционный мисо-суп; он пробуждает у них приятные воспоминания о детстве и тепле домашнего очага.

Мисо — это ферментированная бобовая паста, которая является обязательной составной частью национальной японской кухни, почти такой же, как рис. Делается эта паста из вареных и размятых соевых бобов. В них добавляют соль и солод (проращенные и забродившие зерна риса, пшеницы или ячменя). Смесь может подвергаться брожению от недели до года. Соевые бобы, как и рис, являются основной пищей японцев с незапамятных времен. Многие источники утверждают, что соя была завезена из Китая более двух тысячелетий назад. С тех пор и сложилось традиционное самурайское меню «итию иссаи»: одна миска мисосиру (итию), одно блюдо (иссаи) овощей или рыбы, плюс чашка риса и немного цукэмоно (солений и маринадов).

Пасту мисо можно использовать как консервант, и тогда даже сырая рыба, смешанная с мисо, может сохраняться неделями. Из нее делают пикантнейшую подливку к свежим овощам, соус для «дэнгаку» (блюдо из вареных или жареных овощей и соевого творога тофу). Кроме того, без мисо невозможно приготовить любимый японцами мисосиру — суп из рыбы, моллюсков, водорослей и овощей. Суп мисо обычно варят с овощами по сезону, и потому он в изобилии содержит витамин С, каротин и клетчатку.

Паста мисо богата белками, в ней есть лецитин, глютаминовая кислота, витамин группы В и множество микроорганизмов, которые способствуют усвоению пищи, регулируют работу кишечника.

Делают мисо в каждом регионе по-своему. В зависимости от пропорций составных частей паста отличается по цвету — от желтоватого, коричневого и красного до почти черного. Консистенция тоже может быть очень разной — и гладкой и как бы зернистой. Запах у мисо бывает слабый, нежный, а некоторые сорта, наоборот, сильно щекочут ноздри своим острым, пикантным ароматом. Привкус может быть и солоноватым и сладковатым.

Мисо — это не самостоятельное блюдо, а приправа, позволяющая раскрыть и усилить истинный вкус продуктов. Собственно, этой главной цели — выявлению истинного вкуса — и подчинено японское кулинарное искусство, простое и сложное одновременно.

Мисо-суп с тофу и морской капустой

Мисо-супом называют все супы, заправленные пастой мисо.

Компоненты: *4 стакана воды, 2–3 нибоси (высушенный японский анчоус), 100 г тофу (соевый творог), горсть морской капусты сушеной (или 2–3 горсти маринованной), белое мисо по вкусу, горсть мелко нарезанного зеленого лука (для украшения).*

Приготовление. Положить в воду нибоси и поставить на огонь. Довести до кипения, вынуть нибоси и добавить примерно 1 ст. л. мисо (важно помнить, что мисо — деликатная приправа и перекипячения не выдерживает). Для этого супа больше подходит белое мисо, поскольку красное имеет слишком сильный вкус для этой заправки, а в данном случае успех полностью зависит от дозировки мисо. Если у вас дорогой хороший нибоси, то его понадобится немного. Если не очень, то следует добавить порошок для рыбного бульона («дашино-мото»).

Попробовать и, если все в порядке, добавить порезанную морскую капусту и нарезанный маленькими кубиками тофу. Когда гуща всплывет, сразу выключить горелку, потому что мисо не терпит кипячения и теряет аромат. Подавать, положив в тарелки мелко нарезанный зеленый лук.

На заметку! Если вам понравилось это блюдо, то можно приготовить мисо-суп и с овощами. Но в отличие от супа с тофу и морской капустой лучше сделать его на красном мисо или на смеси белого и красного. Сочетание овощей с мисо имеет очень своеобразный вкус. В такой суп добавляют картофель, капусту, тонко нарезанный тофу, обжаренный во фритюре, дайкон, савойскую капусту, зеленый лук и другие компоненты. Очень вкусные варианты мисо-супа получаются с грибами и морской капустой. Также вкусным и более сытным получается суп со свининой или лососем. Такие супы хорошо сочетаются с тофу, дайконом, картошкой, зеленым луком, морской капустой.

В общем, если удастся купить пасту мисо, попробуйте сварить мисо-суп. Необычный вкус и аромат этого блюда произведет на вас приятное впечатление.

Картофельный суп-пюре

Компоненты: *0,5 кг картофеля, 2 средние головки репчатого лука, 1 л говяжьего или куриного бульона (можно из кубиков), 3 ст. л. сливочного масла, 3–4 столовые ложки 20–30 %-ной жирности сливок, 2–3 лавровых листа, зелень, белый перец молотый, соль; для фрикаделек: 100–150 говяжьего или куриного*

фарша, 1 яйцо, 2–3 веточки петрушки, перец и соль по вкусу.

Приготовление. Смешать фарш, яйцо, перец, соль, мелко нарезанные листики зелени. Слепить маленькие шарики диаметром 2 см.

Картофель нарезать небольшими кубиками, лук нарезать мелко. В сковороде растопить 2 ст. л. сливочного масла и обжарить лук до золотистого цвета. В кастрюлю положить обжаренный лук, картофель и залить водой так, чтобы жидкость только покрывала овощи. Варить под крышкой до готовности картофеля. Следить, чтобы жидкость не выкипела.

Картофелемялкой растолочь овощи в кастрюльке до однородного пюреобразного состояния. Долить кипящей водой или бульоном, так, чтобы получился 1 л супа. Если доливалась вода, следует добавить бульонный кубик, если бульон — кубик добавлять не надо. Довести суп до кипения и положить фрикадельки. Поварить 5 мин и попробовать. Добавить лавровый лист, белый перец, соль по вкусу. Влить сливки и положить оставшееся сливочное масло. Сделать маленький огонь. Через 5 мин суп будет готов.

Подавать на стол, положив в каждую тарелку веточку зелени.

4 порции.

На заметку! Фрикадельки можно заменить порезанными на кружочки сосисками. Перед закладкой в суп их можно слегка обжарить на сливочном масле.

Этот суп можно приготовить и без фрикаделек, только с овощами. Тоже очень вкусное и полезное блюдо.

Суп с тунцом и овощами

Компоненты: *6 стаканов (1,5 л) куриного бульона, 18 маленьких луковиц, нарезанный полосками стебель лука-порея, 2 стакана молодых побегов бамбука, 1 репа, 1 стакан нарезанного кубиками твердого тофу, 60 г натертого сушеного тунца.*

Приготовление. Бульон налить в кастрюлю, положить целые луковички, нарезанную маленькими кубиками репу. Довести до кипения и варить, пока репа не станет мягкой. Положить бамбук, тофу и тунец. Варить на медленном огне еще 5 мин.

Подавать горячим, в тарелки положить нарезанный полосками лук-порей.

6 порций.

Летний суп

Компоненты: *1 огурец средней величины, 2 ст. л. свежего зеленого горошка, 4 стакана прозрачного крепкого говяжьего бульона, немного соли, 2 ст. л. соевого соуса, 4 яйца, 2 ч. л. уксуса, зелень укропа или петрушки.*

Приготовление. Бульон поставить на огонь, дать ему закипеть, всыпать промытый зеленый горошек и варить 10 мин.

Добавить соевый соус, соль по вкусу и нарезанный небольшими ломтиками огурец и варить еще 5 мин. Осторожно разбить скорлупу и аккуратно вылить яйца в бульон, не превратив их в смесь. Варить 1 мин, чтобы белок свернулся. В каждую тарелку положить по несколько ломтиков огурца и по пол-ложки зеленого горошка, добавить яйцо, зелень. Подавать в горячем виде.

4 порции.

Какитама дзиру — суп с яичными хлопьями

Компоненты: *2 яйца, 1 ст. л. сакэ (или сухого хереса), щепотка соли, 4 стакана рыбного бульона «даси», 1 ч. л. соли, 1 ч. л. легкого соевого соуса, 2 ч. л. кукурузного крахмала, 6 листиков «мицуба» (трефоли) или небольших листиков шпината.*

Приготовление. В миску разбить яйца, добавить 1 ст. л. сакэ, щепотку соли, хорошенько смешать.

В бульон «даси» положить 1 ч. л. соли, на среднем огне довести до кипения, добавить 1 ч. л. соевого соуса. Развести 2 ч. л. кукурузного крахмала в 2 ст. л. воды. Аккуратно влить разведенный кукурузный крахмал в кипящий бульон и варить на небольшом огне, пока не загустеет.

Помешивая суп, аккуратно, постепенно влить в бульон яичную смесь. Она быстро превратится в хлопья, придающие супу очень оригинальный вид. Довести до кипения, добавить листья трефоли или шпината и немедленно снять с огня.

4 порции.

Суп из акульего плавника

Для приготовления используют плавники белоперой, серой короткохвостой и ковровой акул. Сушеные плавники продаются в виде полуфабриката. Приготовляя суп, плавники кладут в кастрюлю, добавляют на одну часть сушеных плавников две части воды и варят 2 ч, приправив в конце варки солью, черным перцем, лавровым листом.

Суси и сасими

Японцы живут на островах, омываемых теплым морем. Море это славится обилием рыбы, ракообразных и моллюсков. Но Япония — это преимущественно горы, красивейшие, с каменистыми террасами, и потому здесь остро ощущается недостаток пахотной земли, на которой выращивают в основном рис.

Японское население всегда кормилось при помощи моря и рисовых полей, притом это была подчеркнуто натуральная кухня. И суси (или суши) — комбинация сырого филе рыбы и сваренного определенным образом риса, которые так экзотичны для иностранцев, — абсолютно естественная, даже, можно сказать, логичная пища для японцев.

Берется горстка липкого вареного риса, слегка приправленного уксусом и сахаром, и лепится небольшой шарик. Его смазывают сверху пастой из васаби (местная разновидность хрена) и покрывают тоненьким ломтиком сырой рыбы. Затем суси обмакивают в соленый соевый соус и с удовольствием съедают. Кажется, все просто. Но вкусовая гамма действует столь необычно и завораживающе, что наши туристы и бизнесмены, отведав однажды сырой рыбы по-японски, тут же становятся ее страстными почитателями и постоянными посетителями небольших ресторанчиков, где подают суси. Разнообразие достигается тем, что в суси используется рыба самых разных сортов и соответственно разных вкусовых оттенков. Используют для суси и икру лососевую, селедочную или из морского ежа.

История суси начиналась как метод заготовки рыбы. Родиной первоначальных суси были страны Южной Азии. Очищенную, разделанную рыбу укладывали слоями, пересыпали солью и помещали под каменный пресс. Через несколько недель камни снимали и заменяли легкой крышкой.

Проходило несколько месяцев, в течение которых рыба бродила, и только после этого она считалась готовой к употреблению. Несколько ресторанов в Токио все еще предлагают эти оригинальные суси — нарэ-дзуси, приготовленные из пресноводного карпа. У этого блюда настолько сильный и резкий запах, что невозможно определить, из какой рыбы оно приготовлено.

Суси, которые мы знаем сегодня, делают в основном из свежей рыбы. Вареный рис приправляется уксусом, солью и сахаром и сервируется несколькими способами: это может быть нигири-дзуси — формованный рис с морскими водорослями;

маки-дзуси — рис, завернутый в прессованные высушенные водоросли нори; оси-дзуси — рис, плотно упакованный в маленький ящичек, поверх к нему прилагается приправа для приготовления; тираси-дзуси — рис, присыпанный тонкими кусочками морских продуктов, яиц и овощей.

Другое популярное кушанье из сырой рыбы называется сасими (или сашими). На блюдо выкладываются тончайшие кусочки тунца, морского леща, лосося, другой рыбы, названия которой нам зачастую просто незнакомы, а также всевозможных даров моря — кальмаров, моллюсков и т. д. Их также употребляют с соевым соусом и васаби, при этом приправы не портят своей остротой вкус рыбы, а, наоборот, подчеркивают его.

Сасими — это сырая рыба и морепродукты, нарезанные очень тонко. Если у кого-то при мысли о том, что рыбу можно есть сырой, возникает чувство брезгливости, вспомните, сколько селедки и кильки вы съели за свою жизнь. А ведь это тоже сырая рыба, не прошедшая термическую обработку, а лишь обильно просоленная и приправленная специями. Так что есть сырую рыбу не страшно, наоборот, это очень вкусно. Просто у нас нет такой традиции.

Чаще всего сасими делают из филе тунца, которое нарезают аккуратными небольшими кусочками. Вершиной кулинарного мастерства является умение нарезать сасими так тонко, чтобы через кусочки рыбы просвечивался узор тарелки.

Сасими является неотъемлемой частью японской кухни уже больше тысячи лет. Вид рыбы, используемой для приготовления сасими, меняется в зависимости от сезона. Неизменным остается лишь один принцип — рыба должна быть исключительно свежей. К столу сасими подается с васаби (японский зеленый хрен). Его трудно найти за пределами Японии, но в виде сухого порошка он продается в восточных магазинах или в восточных отделах крупных супермаркетов. К сасими, кроме того, непременно полагается соевый соус, который придает сырой рыбе тончайшие оттенки вкуса. Японский маринованный имбирь также подается к столу с сасими, его обычно едят между порциями, чтобы улучшить восприятие вкуса следующей порции.

Вот некоторые разновидности сасими:

Русский	Японский
Атлантическая пеламида	Катсуо
Гребешки	Хотате-гай
Морское ушко	Аваби
Морской моллюск	Акагар
Белокрылый палтус	Хирам
Лошадиный моллюск	Миру-гар
Скумбрия	Саба
Осьминог	Тако
Устрицы	Хаки
Морская креветка	Анаго
Пильчатые креветки	Эби
Меч-рыба	Ма-каджики
Лосось	Сэйк
Красный морской карась	Тай
Кальмар	Ика
Тунец	Магуро
Угорь	Юнагр

Нигири-дзуси — классический суси

Компоненты: *100 г филе сырой рыбы (тунец, лосось, горбуша, кета — любая благородная рыба), 50 г васаби (японский зеленый хрен), 60 г соевого соуса; для риса: 1 стакан (250 мл) воды, 3/4 стакана (180 мл) риса средней длины, 1,5 ст. л. уксуса, 1,5 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахарного песка, 0,5 ч. л. соли.*

Приготовление. Рис готовится следующим образом: довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не

впитает всю жидкость. Остудить рис.

Слепить из риса плотный продолговатый цилиндрик размером 4 × 2 см или шарик диаметром 3 см. Кусочек сырого рыбного филе, который следует положить на рис, должен быть по размеру немного больше. Самое главное: рыба должна быть сырая и очень свежая. Филе нужно порезать острым ножом на тонкие кусочки. Осторожно намазать хреном верхнюю сторону каждого рисового шарика и положить сверху кусочек рыбы (креветку).

Налить каждому в небольшое блюдечко соевого соуса. Красиво уложить суси на тарелки. Обмакивать каждый шарик в соевый соус. Стоит только попробовать суси — и вас переполнят неведомые доселе прекрасные вкусовые ощущения.

На заметку! Если нет зеленого японского хрена, можно взять обычный, добавить в него немного соли, сахара, уксуса и мелко-мелко нарезанной зелени петрушки. Получится ничуть не хуже.

Для приготовления суси можно брать филе свежезамороженной рыбы, только блюдо нужно съесть достаточно быстро, чтобы рыба не испортилась.

При обмакивании суси в соевый соус нужно стараться коснуться соуса сначала со стороны рыбы. Если начинать со стороны риса, шарик может развалиться (в случае, если он плохо слеплен).

Суси-рулет

Компоненты: *для риса: 1 стакан (250 мл) воды, 3/4 стакана (180 мл) риса средней длины, 1,5 ст. л. уксуса, 1,5 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахарного песка, 0,5 ч. л. соли; для суси: 1 лист нори, 1 стакан (250 мл) риса для суси, 1 ч. л. горчицы, 1 небольшой огурец, 1 авокадо, 1 стакан консервированного крабового мяса (можно заменить мясом креветок).*

Приготовление. Рис готовить следующим образом: довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится.

Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Для приготовления рулета необходимо: разложить лист нори и покрыть его слоем риса. Положить на рис тонкую полиэтиленовую пленку и перевернуть так, чтобы лист нори

оказался сверху. Намазать нори горчицей, положить мелко порезанный огурец, тонкие ломтики авокадо и крабовое мясо. Скатать рулет, как скатывают бисквитные рулеты с вареньем, завернуть в пленку, плотно прижать. Снять пленку, разрезать рулет на 8—10 частей и подавать к столу. Этот рулет очень красиво смотрится на разрезе — сверху белый рис, затем тонкая темная полосочка нори, а внутри зеленый огурец, авокадо и розовое крабовое мясо.

4 порции.

Суси из пильчатых креветок

Компоненты: *500 г больших пильчатых креветок, 4 стакана воды (примерно 1 л), 1 стакан (250 мл) белого вина, 1 лимон, 1 маленькая луковица, 1 стебель сельдерея, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. черного перца-горошка, 1,5 стакана вареного риса для суси; для риса: 1 стакан (250 мл) воды, 3/4 стакана (180 мл) риса среднего размера, 1,5 ст. л. уксуса, 1,5 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахарного песка, 0,5 ч. л. соли.*

Приготовление. В кастрюлю налить воду, вино, положить разрезанный на несколько частей небольшой лимон, лук, сельдерей, перец и соль. Довести жидкость до кипения и опустить в нее креветки. После того как креветки всплывут, достать их, положить в холодную воду, остудить, очистить от панциря, оставив кончик хвоста. Разрезать креветки вдоль брюшка, но не прорезать насквозь.

Рис готовить следующим образом: довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Начинить креветку небольшим количеством риса и сразу подавать к столу.

4 порции.

Суси с плавленым сыром и копченым лососем

Компоненты: *1 лист нори (20×20 см), 100 г копченого лосося, 120 г плавленого сыра, нарезанный полосками лук-батун;*

для риса: 1 стакан (250 мл) воды, 3/4 стакана (180 мл) риса средней длины, 1,5 ст. л. уксуса, 1,5 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахарного песка, 0,5 ч. л. соли.

Приготовление. Рис готовить следующим образом: довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится. Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Разложить лист нори, сверху положить рис и слегка прижать. На рис положить нарезанный тонкими ломтиками лосось, на него мягкий плавленый сыр и мелко нарезанный лук.

Скатать рулет и плотно прижать. Очень острым ножом разрезать рулет на ломтики толщиной 2,5 см. Получится 8 кусочков суси.

Суси с лососем, приготовленным в гриле

Компоненты:*1 лист нори, 250 г лосося, 1 морковь, 1 небольшой огурец, 1 пучок сельдерея; для риса: 1 стакан (250 мл) воды, 3/4 стакана (180 мл) риса средней длины, 1,5 ст. л. уксуса, 1,5 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахарного песка, 0,5 ч. л. соли.*

Приготовление. Рис готовить следующим образом: довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится.

Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Для начинки. Обжарить филе лосося в гриле или на открытом огне. Готовую рыбу нарезать на полоски. Нарезать морковь и огурец мелкой соломкой.

Разрезать лист нори на 8 квадратиков. Положить на каждый квадратик немного риса, несколько кусочков лосося, немного моркови, огурца, листья сельдерея. Скатать небольшие конусовидные кулечки. Блюдо готово. Можно подавать. Из кулечка аппетитно выглядывают зеленый листик, красный кусочек лосося и белоснежный рис.

Норимаки

Компоненты: *40 г жареного угря, 40 г очищенных вареных креветок, 60 г огурца, 30 г креветочных хлопьев, 2 яйца, взбитых и поджаренных, как для омлета, 2 листа сушеных водорослей (нори), 400 г вареного риса, 4 ст. л. порезанного маринованного имбиря, 4 ст. л. легкого соевого соуса; для креветочных хлопьев: 150 г сырых мелких очищенных креветок, 1 яичный желток, 30 г сахара. 1/4 ч. л. соли и немного красного пищевого красителя; для риса: 2 стакана (500 мл) воды, 2,5 стакана (360 мл) риса средней длины, 3 ст. л. уксуса, 3 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сахарного песка, 1,5 ч. л. соли.*

Приготовление. Довести воду до кипения и засыпать в нее рис. Уменьшить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и готовить, пока рис не впитает всю жидкость.

В маленькой кастрюльке смешать лимонный сок, уксус, соль и сахар. Довести до кипения, уменьшить огонь и помешивать до тех пор, пока сахар не растворится.

Полить этой жидкостью рис, плотно закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, пока рис не впитает всю жидкость. Остудить рис.

Креветочные хлопья приготовить следующим образом. Сначала креветки сполоснуть в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а потом варить на медленном огне в небольшом количестве соленой воды, пока они не начнут менять цвет. Затем креветки охладить, слить воду и с помощью миксера или мясорубки превратить в пюре. Потом завязать их в марлю и тщательно отжать воду. Положив креветки в миску, добавить туда яичный желток, соль и сахар, тщательно перемешивать. Чтобы масса приобрела розовый цвет, добавить немного разведенного в воде пищевого красителя. Затем, помешивая, хорошо подсушить креветки в сковороде или в кастрюле с непригораемым дном.

Порезать угря, креветки, огурцы и омлет на брусочки одинаковой длины. Разложить лист сушеных водорослей (нори) и покрыть его половиной подготовленного риса, оставляя свободными края примерно в 1 см. Посыпать рис половиной креветочных хлопьев. Затем положить половину остальных компонентов рядами друг на друга, аккуратно свернуть все в рулет и осторожно сжать. Острым ножом, смоченным в воде, порезать рулет на кусочки шириной примерно 2 см. То же проделать со вторым листом нори.

Красиво разложить «колесики» на блюде и подавать с маринованным имбирем и соевым соусом (для обмакивания).

Блюда из рыбы и морепродуктов

Японцы приготовляют рыбу самыми различными способами: «якимоно» (рыба, поджаренная на решетке), «нимоно» (отварная рыба), «мусимоно» (рыба, томленая на пару), «агемоно» (рыба, жареная на сковороде), «сасими» (сырая рыба, нарезанная ломтиками), «намасу» (сырая рыба в смеси с овощами под уксусом).

Супы из рыбы также популярны. Наиболее распространены супы категории «суи-моно» и «мисо-сиру». Суи-моно — это обычно очень прозрачный и жидкий бульон с куском вареной рыбы, с овощами и морепродуктами, которые лишь слегка обвариваются, но никогда не разваривaются до потери формы. Густые супы — мисо-сиру — варят с добавлением соевой пасты мисо.

Важнейшей составляющей большинства блюд японской национальной кухни является бульон «даси» (dashi). Обычно даси варится отдельно. Отдельно готовят и заправку супа (кусок рыбы, нарезанные овощи, бобы) и кладут в суп только перед едой. «Даси» представляет собой отвар стружек сушеной рыбы — «кацуобуси» и водорослей. Кацуобуси — это сушеные тушки рыбы «кацуо» (разновидность макрели). Тушки рыбы освобождаются от костей, режутся на четыре части, затем варятся и подсушиваются в специальных печах. Образующаяся на рыбе зеленоватая плесень придает готовому продукту специфический вкус и аромат.

Поскольку в наших магазинах крайне сложно найти «кацуобуси», а «даси» входит в рецептуру великого множества блюд, можно приготовить бульон, напоминающий «даси» в наших условиях. Для этого надо сварить крепкий рыбный бульон с водорослями, охладить, процедить. Из водорослей в наших рыбных магазинах широко продается морская капуста. Ее и можно использовать в любой форме — сушеную, маринованную, замороженную и пр. Пропорция примерно такая: на 1 стакан бульона — горсть водорослей.

Кроме рыбы и водорослей, японцы используют в пищу самых разнообразных морских животных: различные виды моллюсков, сушеных и свежих трепангов, кальмаров, осьминогов, свежих, сушеных, соленых и консервированных креветок, крабов, лангустов и др. Многие виды крабов, креветок и лангустов обычно идут в пищу сырыми, некоторые проходят термическую обработку.

Очень широко распространены блюда, носящие общее название «нэримоно». Основу для нэримоно готовят так: мелко-

мелко крошат рыбное филе, добавляют специи и мирин — сладкое рисовое сакэ. Получается что-то вроде пасты, из которой потом приготовляют различные варианты нэримоно.

Одним из старейших блюд нэримоно считается камабо-ко. В настоящее время камабоко готовят на пару, используя зубатку, камбалу, треску, морского окуня и другую белую рыбу.

Еще одну разновидность нэримоно — тикува — готовят на открытом медленном огне, нанизывая на бамбуковые палочки. Получаются зажаренные трубочки с дырочкой, куда можно положить сыр, овощи или другие добавки, обогащающие блюдо необычными вкусовыми нюансами. Хампэн — нежная, по консистенции напоминающая зефир разновидность нэримоно, которая часто используется в супе одэн и в других горячих блюдах. Особый вкус хампэна объясняется тем, что к размолотой рыбе добавляют натертый яме (съедобные клубни, отдаленно напоминающие картофель). А вариант нэримоно под названием цумирэ содержит также яйца, муку, бульон и другие ингредиенты. Из «теста» лепят шарики и отваривают. Правда, цумирэ обычно не используют как самостоятельное кушанье, поскольку его вкус лучше проявляется в супах и тушеных блюдах.

Скумбрия, сардина, ставрида и сайра — это виды рыбы, которую наиболее часто можно увидеть на столе японцев.

Эта рыба очень вкусна, достаточно дешева, и приготовить ее можно самыми разными способами. Ее едят сырой, солят, варят и жарят. Эта рыба содержит таурин (аминокислота) и некоторые жирные кислоты, которые снижают уровень холестерина в крови. А поскольку сегодня во всем мире все больше внимания уделяют вопросам здоровья, популярность этой рыбы постоянно растет. Кроме того, она содержит меньше, чем мясо, калорий.

Намбан-дзукэ

Намбан-дзукэ — это один из известных способов приготовления скумбрии. Рыбу посыпают пшеничной мукой, жарят во фритюре, а потом маринуют в уксусе и соевом соусе. Для придания специфического вкуса и особого аромата в уксус и соевый соус добавляют нарезанные овощи, в том числе и красный стручковый перец.

Способ приготовления рыбы под названием «намбан-дзукэ» имеет свою историю. Дзукэ означает «солить», «мариновать.» Намбан — старинное китайское слово, которым в древности называли народы, жившие к югу от Китая. В XVI–XVII вв. это слово было заимствовано японским языком. Так называли людей

из Юго-Восточной Азии, а позднее даже португальцев и испанцев, которые прибыли в Японию с юга. Все новое и экзотичное, приходившее в Японию из Юго-Восточной Азии и других уголков мира, тоже называлось намбан. Возможно, у слова намбан-дзукэ именно такое происхождение. Правда, по другой версии, само искусство маринования в уксусе жареной во фритюре пищи пришло в Японию из-за границы.

Компоненты: *500 г филе скумбрии, 2–3 ст. л. пшеничной муки, 0,5 стакана растительного масла; для маринада: по половине стручка сладкого красного, сладкого желтого и зеленого сладкого перца, пучок сельдерея, маленькая головка репчатого лука (можно использовать лук-порей или лук-шалот), маленькая морковка, 1 лист белокочанной капусты, 2–3 стручка красного жгучего перца или 0,5 ч. л. молотого (можно руководствоваться собственным вкусом), 150 мл воды, 150 мл разбавленного яблочного уксуса, 100 мл соевого соуса.*

Приготовление. Положить филе на разделочную доску и порезать его под углом на длинные кусочки шириной 1 см. Обвалять кусочки скумбрии в муке. Пусть полежат, пока будет готовиться маринад. Солить и перчить рыбу не надо!

Приготовить маринад. Мелко порезать красный, зеленый и желтый перец, удалив хвостики и зернышки. Мелко покрошить сельдерей, лук, морковь, капусту, стручки красного острого перца. В кастрюле смешать воду, уксус и соевый соус. Довести до кипения, прокипятить несколько секунд, чтобы избавиться от кислого привкуса уксуса. Выключить огонь и сразу же положить в отвар нарезанные овощи и красный жгучий перец, дать остыть.

Медленно зажарить рыбу во фритюре при умеренной температуре. Затем вынуть ее из масла и положить на сито или бумажные полотенца, чтобы удалить излишки масла.

Нагреть масло до более высокой температуры. После этого еще раз прожарить рыбу во фритюре, пока она не станет хрустящей и не приобретет светло-коричневый цвет. Рыбу можно обжарить один раз, но хорошо, к тому же она должна быть хрустящей.

Рыбу можно подать сразу, а можно замариновать и употреблять через несколько часов или через сутки. И в том и в другом случае вы получите совершенно различные, но необычайные и приятно удивляющие европейца вкусовые оттенки одного и того же блюда. В первом случае рыбу кладут на тарелку, поливают маринадом и сразу едят; во втором — кладут в баночку, заливают маринадом и выдерживают некоторое время, чтобы кусочки стали более ароматными. Обязательно надо порезать рыбу на длинные тонкие полоски, чтобы она хорошо впитала

маринад. Также важно погрузить рыбу в маринад прямо из горячего масла, от этого она лучше впитывает аромат овощей. Такая рыба может храниться в холодильнике 3–4 дня. Остатки маринада можно использовать как приправу к салату.

На заметку! Кроме скумбрии можно использовать и другую рыбу, например сардину или сайру. Если использовать корюшку или еще какую-либо мелкую рыбку, то удалять из нее косточки не надо. Это дополнительный источник кальция.

Жареная маринованная рыба хорошо сохраняется в холодильнике в течение нескольких суток. Таким способом можно заготовить еду впрок на несколько дней. Этой вкусной рыбкой можно дополнить ваш завтрак дома и на работе. Очень часто, отведав намбан-дзукэ, люди, ранее скептически относившиеся к рыбным блюдам, становятся их поклонниками.

Маринованная килька

Компоненты: *20 свежих или свежемороженых килек (10–15 г каждая), 1 стручок красного острого перца (или 1/4 ч. л. молотого), 2 стебля лука-порея (или лука-шалота), растительное масло, кукурузный или картофельный крахмал (для обжаривания); для маринада: 3 ст. л. уксуса, 3 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 3 ст. л. сахарного песка, 0,5 стакана воды.*

Приготовление. Очистить кильку, удалить голову и внутренности, промыть под струей воды, обсушить полотенцем или бумажной салфеткой.

Приготовить маринад: воду, сакэ, уксус и соевый соус смешать, довести до кипения. Мелко нарезать острый перец (или взять ч. л. острого красного перца) и положить в маринад. Лук нарезать кусочками по 3–4 см и запечь в духовке. Положить в маринад. Если нет лука-порея, его можно заменить репчатым (2–3 небольшие головки очистить, порезать на кусочки и запечь), но блюдо будет иметь другой оттенок.

Рыбки обвалять в крахмале и обжарить в масле до золотисто-коричневого цвета.

Сразу после жарки сложить кильку в кастрюльку или баночку и залить маринадом. Через 1–3 часа рыбу можно подавать к столу. В холодильнике такая рыбка может храниться в течение 3–4 дней.

Прекрасная закуска к пиву.

На заметку! Вместо кильки в этом рецепте можно использовать любую мелкую рыбку, как морскую, так и пресноводную.

Рыбные лепешки

Компоненты: *500 г рыбного филе, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. растительного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. белого вина, 1 ст. л. соевого соуса, 0,5 ч. л. сахара, перец, растительное масло (для обжаривания), 0,5 стакана панировочных сухарей, 100 г соевого соуса.*

Приготовление. Из рыбного филе удалить косточки, мясо пропустить через мясорубку, смешать с мукой, яичным желтком, 1 ст. л. соевого соуса, вином. Отдельно взбить белок с сахаром в крепкую пену и влить в рыбную массу. Массу хорошо вымешать. Сформовать продолговатые лепешки толщиной 2 см, обвалять их в панировочных сухарях и поджарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Готовые лепешки красиво уложить на листьях зеленого салата. Перед тем как откусить лепешку, ее обмакивают в соевый соус.

Сардины с уксусом и соевым соусом

Компоненты: *8 сардин (60–70 г каждая), 1/4 стакана (60 мл) уксуса, 1/4 стакана (60 мл) сакэ или сухого хереса, 1/4 (60 мл) стакана соевого соуса, 3 ст. л. корня имбиря, нарезанного тонкими кружочками.*

Приготовление. Сардины очистить, вынуть внутренности, отрезать голову, тщательно вымыть под струей воды. Разрезать на 2–3 части.

Сакэ, уксус и соевый соус довести до кипения в эмалированной кастрюле, положить туда сардины, имбирь и кипятить на медленном огне под крышкой. Крышку желательно взять от кастрюли меньшего размера и положить прямо на сардины. Такой метод приготовления часто используется в японской кухне. Крышка, положенная прямо на продукты, не дает им от раскрошиться и позволяет обходиться без помешивания.

На заметку! Если у вас нет свежего имбиря, можно заменить его 1 ч. л. молотого. Блюдо будет несколько другим, но тоже очень своеобразным, приятно острым и нежным.

Кацуо-но-татаки — скумбрия с дайконом и имбирем

Компоненты: *400 г филе скумбрии или пеламиды, 80 г соевого соуса, 1 лимон, дайкон, корень имбиря (или молотый имбирь),*

горсть зеленого лука.

Приготовление. Филе рыбы нарезать небольшими полосками, нанизать на металлические шампуры, поместить прямо над горелкой и запечь сначала со стороны кожи, потом перевернуть. Запекать примерно 5–7 мин, чтобы рыба внутри была полусырой и сочной. Если процесс запекания на открытом пламени представляется сложным, филе можно запечь в сковороде с непригораемым дном, лишь слегка смазав ее маслом или жиром, потому что рыба должна подпекаться, а не жариться. Слегка пропеченную рыбу опустить на несколько секунд в ледяную воду и быстро просушить полотенцем или бумажными салфетками. Затем положить кусочки филе кожей вниз на хлопчатобумажную ткань (полотенце, салфетка). Посыпать рыбу сверху мелко натертым свежим дайконом, мелко натертым свежим имбирем (или порошком молотого), мелко нарезанным зеленым луком. Полить лимонным соком (лучше выжатым из свежего лимона). Чайной ложкой или плоской стороной ножа слегка вдавить овощи в рыбу, чтобы она получше пропиталась. Поставьте рыбу на 1–2 ч в холодильник. Если нет дайкона, используйте обычную редиску.

Аккуратно нарезать рыбу кусочками толщиной примерно 1 см, красиво уложить на блюде. Украсить блюдо кусочками лимона и зеленью. Рядом с каждой тарелкой поставить блюдечко или маленькую пиалу (розетку для варенья) с соевым соусом. Каждый кусочек рыбы, перед тем как есть, обязательно макают в с соевый соус.

Ставрида, запеченная с апельсинами

Компоненты: *300 г филе ставриды, $^1/_4$ лимона, 4 ст. л. растительного масла, 100 г майонеза, пучок зелени сельдерея (100 г), 1 апельсин, 100 г тертого сыра, соевый соус, перец.*

Приготовление. Филе рыбы порезать по диагонали на небольшие кусочки и сбрызнуть соком, выжатым из лимона. Зелень нарезать и слегка обжарить с маслом. В форму для запекания уложить зелень, сверху филе рыбы, полить соевым соусом, поперчить, полить майонезом, положить дольки апельсина, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 20 мин. Подавать с отварным рисом.

3 порции.

Рыбные полоски

Компоненты: *200 г филе трески, 1 ст. л. кукурузной муки, 2 яйца, 1 ст. л. белого вина, 0,5 ч. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, 1 ст. л. панировочных сухарей, 60 г соевого соуса.*

Приготовление. Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, желтками, вином, взбитыми с сахаром белками. Массу хорошо перемешать и вылить в сковороду или форму для запекания, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запечь в духовке до готовности. Блюдо охладить и разрезать на полоски.

Подавать полоски, предварительно полив их соевым соусом (или поставить перед каждым тарелочку с соусом). Хорошо подать к этому блюду салат из дайкона или маринованные огурчики.

Кальмары и огурцы с заправкой «санбай-дзу»

Смысл заправки «санбай-дзу» заключается в сочетании трех вкусов: кислого (уксус), соленого (соль, соевый соус) и сладкого (сахар).

Компоненты: *200 г кальмаров, 2 огурца; для заправки:*

1 ст. л. сахара, 4 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ст. л. бульона даси, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. вымоченного в воде и нарезанного тонкими ленточками корня имбиря (или 1 ч. л. молотого имбиря).

Приготовление. Кальмара очистить, вынуть внутренности. С туловища снять кожицу, разрезать в длину и расправить. Опустить в кипящую воду и варить в течение 3–4 минут, не более. Кальмара очень легко переварить, тогда он становится жестким, вернее «резиновым». Остудить, порезать кальмара на прямоугольные кусочки примерно 1×5 см. Огурцы вымыть и порезать поперек на тоненькие ломтики.

Приготовить заправку: смешать сахар, уксус, бульон даси и соевый соус. Одной столовой ложкой «санбай-дзу» полить огурцы и кальмара. Перед самой подачей на стол слить жидкость.

Красиво разложить кусочки кальмара и ломтики огурцов в салатницу или на тарелку, полить остатками заправки. Сверху украсить зеленью. Очень вкусное блюдо, приятно удивляющее сочетанием нежного кальмара и хрустящего огурчика.

Кальмары с луком и рисом

Компоненты: *200 г кальмаров, 200 г репчатого лука, 2*

стакана вареного риса, 3–4 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла.

Приготовление. Кальмаров вымыть, очистить, отварить в кипящей воде в течение 3–4 минут. Порезать на небольшие полосочки. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить до золотистого цвета.

Выложить на тарелку рис, затем лук и сверху красиво уложить кальмары. Полить соевым соусом по вкусу. Если нет соевого соуса, можно просто посолить или полить майонезом.

Кальмары жареные с картофелем

Компоненты: *200 г кальмаров, 100 г растительного масла, 1 большая луковица, 2 ст. л. муки, 1 стакан сливок, перец, соль.*

Приготовление. Очищенное туловище кальмара порезать на тонкие ломтики, обсушить салфеткой. Обвалять в муке и обжарить в масле.

Мелко нарезать лук и обжарить его до светло-коричневого цвета. Добавить 2 ст. л. муки, хорошо перемешать, жарить 1–2 мин. Постепенно добавляя сливки, заварить соус.

Обжаренного кальмара залить полученным соусом. Добавить по вкусу соль и перец и тушить на слабом огне 20–25 мин.

Подать на стол с отварным картофелем (можно также с рисом или зеленым горошком).

2 порции.

Крабы с зеленым салатом

Компоненты: *160 г консервированных крабов, 200 г листьев зеленого салата; для заправки: 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса, 1 ч. л. сахара.*

Приготовление. Зеленый салат перебрать, промыть, разрезать на полоски шириной 2–3 см. Крабов порезать на небольшие кусочки.

Приготовить заправку, смешав соевый соус, растительное масло, сахар и уксус.

На тарелку красиво уложить листья салата, на них кусочки крабов и полить все заправкой.

Морская капуста, тушенная со свининой

Компоненты: *200 г маринованной морской капусты, 150 г свинины, 1 маленькая головка репчатого лука, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 3 ст. л. растительного масла.*

Приготовление. Свинину нарезать небольшими кусочками, репчатый лук нарезать мелко. На сильно разогретом растительном масле обжарить мясо и лук до золотистого цвета. Добавить морскую капусту, сакэ, соевый соус. Тушить до готовности.

На заметку! Для приготовления этого блюда можно использовать и сушеную морскую капусту.

2 порции.

Креветки в кляре с миндальными хлопьями

Компоненты: *300 г больших пильчатых креветок (или любых других), 150 г муки, 200 г воды, 1 яйцо, 2 стакана растительного масла, 100 г миндальных хлопьев, несколько шляпок грибов сиитакэ (или шампиньонов), 1–2 крупных стручка зеленого сладкого перца.*

Приготовление. Тщательно просеять муку, влить в нее очень холодную, практически ледяную воду, предварительно смешанную с яйцом. Тесто должно быть жидким. Сильно разогреть в кастрюле растительное масло без запаха.

Креветкам ножницами обрезать усики и лапки, чистить только туловище, а голову и хвост оставлять, внутренности аккуратно вынуть зубочисткой, сделать надрезы и чуть выпрямить. Высушить, обсыпать мукой и опустить в кляр. После этого плотно обжимать миндальными хлопьями, аккуратно опустить в кипящее масло (оно должно лишь прикрывать креветки) и жарить до образования золотистой корочки. Миндальные хлопья придают пикантный, чуть горьковатый вкус.

Шляпки грибов и кусочки перца обвалять в муке, опустить в кляр и обжарить.

Все красиво уложить на тарелке, украсить зеленью.

Креветки с рисом

Компоненты: *500 г креветок, 100 г муки, 100 г сладкого красного перца, 1 луковица, 50 г растительного масла, 600 г помидоров (или 150 г кетчупа), соль, перец, 300 г вареного риса.*

Приготовление. Креветки отварить, очистить. Лук и перец

мелко нарезать, обжарить. Добавить к ним муку, все хорошо перемешать. Затем на эту же сковороду положить помидоры, креветки и все нагреть на слабом огне.

Красиво уложить салат на тарелки вместе с рисом.

Креветки в кляре с картофелем

Компоненты: *300 г больших пильчатых креветок, 150 г пшеничной муки, 200 мл воды, 3 яйца, 2 небольшие картофелины, 2 ст. л. кукурузной муки, 2 стакана растительного масла.*

Приготовление. Тщательно просеять муку, влить в нее очень холодную, практически ледяную воду, предварительно смешанную с 1 яйцом. Тесто должно быть жидким. Сильно разогреть в кастрюле растительное масло без запаха. В отдельной мисочке взбить два яичных белка.

Ножницами обрезать креветкам усики и лапки, чистить только туловище, а голову и хвост оставить, внутренности аккуратно вынуть зубочисткой, сделать надрезы и чуть выпрямить. Высушить, обсыпать кукурузной мукой, затем опустить в слегка взбитый яичный белок, затем в тесто. Взять два кружочка картофеля, зажать между ними креветку и аккуратно опустить в кипящее масло (оно должно лишь прикрывать креветки) и жарить до образования золотистой корочки.

Салат с креветками

Компоненты:*400 г креветок, 200 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 1 вареное яйцо, 1 ст. л. лимонного сока, 150 г майонеза.*

Приготовление. Креветки отварить в подсоленной воде в течение 3–5 минут. Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить. Креветки очистить от панциря, нарезать небольшими кусочками. Картофель нарезать кубиками. Смешать креветки, картофель, зеленый горошек, лимонный сок. Затем добавить майонез и снова перемешать. Украсить зеленым салатом и яйцом.

Салат из креветок с яблоками

Компоненты: *400 г креветок, 200 г кисло-сладких яблок, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г зеленого горошка, соль.*

Приготовление. Креветки отварить, очистить от панциря, мелко нарезать. Яблоки нарезать мелкими кубиками. Все

перемешать и залить лимонным соком. Украсить зеленью салата.

Креветки с грибами

Компоненты: *12 грибов сиитакэ (шампиньонов или белых грибов), 200 г креветок, 1 ст. л. кукурузной илирисовой муки, растительное масло (для обжаривания); для кляра: 100 г пшеничной муки, 100 мл воды, 1 небольшое яйцо, 100 г листьев кресс-салата и веточек петрушки (для обжаривания в кляре); для соуса: 200 мл бульона «даси», 4 ст. л. сахара, 4 ст. л. острого соевого соуса.*

Приготовление. Тщательно очистить креветки, пропустить через мясорубку до получения однородной массы. В шляпки грибов плотно вдавить немного креветочной пасты, слегка присыпать мукой (лучше кукурузной или рисовой) и аккуратно положить в глубокую сковороду с хорошо разогретым растительным маслом на 2–3 мин. Высушить и разложить на тарелке.

Приготовить кляр, тщательно смешав муку и холодную воду с предварительно размешанным в ней яйцом. Обмакнуть в кляр листья кресс-салата и веточки петрушки, обжарить.

Для соуса тщательно перемешать бульон, сахар, соевый соус и разлить в четыре пиалы. Блюдо готово. Можно обмакивать грибы с креветками и веточки зелени в соус и есть.

На гарнир можно подать натертый на мелкой терке дайкон, посыпанной молотым острым красным перцем.

Омлет с креветками

Компоненты: *250 г свежих или мороженых креветок, 200 г ветчины или колбасы, большая луковица, 2 сладких зеленых перца, 6 яиц, немного растительного или сливочного масла, молотый красный сладкий перец, соль.*

Приготовление. Ветчину нарезать небольшими кусочками и слегка обжарить. Мелко нарезать перец и лук и отдельно обжарить до мягкости, добавить туда креветки, ветчину и приправы, перемешать. Хорошо взбить яйца. Вылить взбитые яйца на овощи с креветками и ветчиной. Все это жарить до готовности яиц.

Аккуратно разделить на порции, красиво уложить на тарелки, украсив зеленью, — и можно подавать.

Креветки жареные

Компоненты: *400 г креветок, 3 ст. л. лимонного сока, 0,5 стакана муки, 2 яйца, 4 ст. л. растительного масла без запаха.*

Приготовление. Креветки полить лимонным соком и оставить в нем на 10 мин. Затем обвалять креветки в муке, обмакнуть в взбитом яйце и жарить на сковороде в сильно разогретом растительном масле в течение 5 мин. Избыток жира снять бумажной салфеткой.

Трепанг с овощами

Трепанг — это морское беспозвоночное животное, относящееся к типу иглокожих семейства трепанговых. Обитает в Японском море на защищенных от прибоя местах, на небольших глубинах. Темно-бурого цвета, длиной до 20 см. Питается главным образом планктоном (мелкие водные растения и животные). Трепанг не только является высокопитательным продуктом, но и обладает лечебными свойствами. В Японии его называют морским женьшенем и широко рекомендуют страдающим упадком физических сил, повышенной утомляемостью. Употребление в пищу трепанга способствует укреплению нервной системы. В магазинах полуфабрикатов подается уже обработанный трепанг, который может быть сразу использован для приготовления блюд.

Компоненты: *300 г трепанга, 200 г свежей капусты, 100 г моркови, 400 г кабачков, 200 г картофеля, 3 ст. л. растительного масла без запаха, 200 г помидоров или 50 г кетчупа (томатной пасты), соль, перец, сахар по вкусу.*

Приготовление. Трепанга нарезать кусочками и обжарить в масле. Мелко нарезанные овощи смешать с кусочками обжаренного трепанга, положить в кастрюлю и тушить на медленном огне до готовности овощей. Незадолго до конца тушения добавить специи по вкусу.

Бульон с трепангами и курицей

Компоненты: *2 стакана бульона «даси», 50 г обжаренного на масле трепанга, 100 г вареного куриного мяса, 1 свежий огурец, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. сакэ, молотый имбирь по вкусу.*

Приготовление. Трепанги, куриное мясо и огурцы нарезать мелкими кусочками. Разделить на порции и положить в суповые

пиалы. Вскипятить бульон «даси», влить в него соевый соус, сакэ и всыпать молотый имбирь. Налить бульон в пиалы. Перед подачей можно посыпать суп зеленым луком.

Мясные котлеты с трепангом

Приготовленный мясной фарш и фарш из трепанга смешать в следующем соотношении: 70 % говяжьего и 30 % трепангового. Добавить лук, соль, перец, затем сформовать котлеты и поджарить на растительном масле.

На гарнир можно подать рис или овощи.

Темпура

Темпура — это рыба, морепродукты (креветки, гребешки и пр.) и овощи, которые обмакивают в кляр (жидкое тесто) и жарят в глубокой сковороде с кипящим растительным маслом. Японцы очень любят это блюдо и считают, что идею темпуры и рецепт приготовления, на острова привезли иностранцы примерно 400 лет назад.

Само слово «темпура» позволяет выдвинуть несколько версий его возникновения. Вероятно, это немного измененное португальское слово tempera, означающее «приготовление пищи», «кухня». В случае, если это вариант испанского templo — «храм», «церковь», то появление темпуры могло быть связано с обычаем средневековых испанских и португальских купцов и миссионеров есть по пятницам жареную рыбу. Вполне возможно, что кому-то из них пришла в голову мысль не обваливать рыбу перед жаркой в муке или сухарях, а обмакнуть ее в смесь муки с водой и бросить в кипящее растительное масло. Результат превзошел все ожидания, и рецепт быстро стал популярным. Темпуру японцы очень любят и подают ее везде — в фешенебельных ресторанах, самых скромных забегаловках или просто на улице в «походной кухне» под навесом.

Компоненты: *10–12 крупных креветок, 10–12 кусочков рыбного филе толщиной примерно 1 см, 1 крупный кальмар, 1 большой красный сладкий перец, 1 морковка, 1 головка репчатого лука, 5 свежих шампиньонов, растительное масло без запаха (для обжаривания); для теста: 1 яйцо, 1 стакан очень холодной воды, 1 стакан муки; для соуса: 60 г соевого соуса, 2 ст. л. сакэ, 1 ст. л. сахара.*

Приготовление. Креветки очистить и тупой стороной ножа

выжать из них воду, чтобы не скручивались при обжаривании. С внутренней стороны сделать несколько небольших надрезов и слегка потянуть, чтобы креветки выпрямились.

Кальмара очистить, вынуть внутренности, снять кожу, разрезать на 5–6 частей. Сделать надрезы по краям, чтобы не скручивался при обжаривании. Перец очистить, разрезать вдоль на полоски толщиной 1–1,5 см. Шампиньоны вымыть, отрезать ножки (для приготовления используются только шляпки). Морковку порезать по диагонали толщиной 3–5 мм. Лук нарезать поперек кусочками толщиной 5 мм (аккуратно, чтобы кольца не развалились). Все продукты обвалять в муке и оставить немного полежать.

Разбить яйцо в стакан, добавить воду и тщательно размешать. Насыпать в кастрюльку муку и, добавляя воду с яйцом, быстро замешать тесто. Чтобы тесто получилось легким, воздушным, муку надо просеять, а воду использовать очень холодную. Посуда с тестом должна стоять вдали от огня, иначе тесто станет клейким.

В глубокую сковороду налить растительного масла без запаха столько, чтобы можно было погрузить продукты почти целиком. Масло начинать греть, когда взялись делать тесто. Готово ли масло, можно проверить, если капнуть туда капельку теста — она сразу закипит.

Обмакивайте приготовленные продукты в жидкое тесто и сразу же погружайте их в горячее масло. Не нужно жарить одновременно много кусочков. Должна быть закрыта примерно половина — две трети поверхности масла, не более! Поворачивать кусочки только один раз. Как только кусочек покрылся хрустящей корочкой, вынуть его и стряхнуть излишки масла.

Положить подсохнуть на бумажное полотенце, причем класть кусочки рядом, а не один на другой, чтобы готовое блюдо не получилось сыроватым. Перед каждой новой порцией очищать сковороду от оставшихся капель или крошек.

Жарить не все сразу, а сначала погружать зеленый перец, потом имбирь, шляпки грибов, затем кальмар, креветки и рыбу.

К темпуре подавать соевый соус, в который добавить по вкусу сакэ (или сухой херес) и немного сахара. Эту смесь налить в блюдце и обмакивать каждый кусочек темпуры перед тем, как есть. Можно подать просто соевый соус. Можно просто посыпать обжаренные кусочки солью, а можно и не посыпать, все равно будет очень вкусно!

На заметку! Наиболее вкусная темпура получается со свежими креветками, но используются для нее также филе

различных рыб, кальмары, морской угорь и разная мелкая рыбешка. Из овощей для темпуры более всего подходят баклажаны, кабачки, тыква, сладкий перец, репчатый лук, соцветия цветной капусты и капусты брокколи, грибы. Здесь все зависит от вашей фантазии и наличия продуктов. В любом случае ароматные кусочки хрустящего, тающего во рту кушанья вызывают восторг и никого не оставляют равнодушным. Один раз приготовив темпуру, вы навсегда включите ее в состав блюд, которыми можно побаловать себя и близких в будни и праздники.

Креветки и овощи, запеченные в тесте

Компоненты: *1 стакан (250 мл) очень холодной воды, 1 яйцо, 2 ст. л. белого вина, 2 стакана (500 г) муки, 4 стакана (1 л) растительного масла, 450 г очищенных больших креветок, 1 большая луковица, разрезанная поперек на несколько частей, 2 большие морковки, нарезанные длинными тонкими ломтиками, 1 небольшой нарезанный кабачок, 1 стакан соцветий брокколи или цветной капусты; для соуса: 200 мл бульона «даси», 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сакэ (или сухого хереса), $^1/_4$ стакана (60 мл) соевого соуса, 1 ст. л. измельченного имбиря (или 0,5 ч. л. молотого).*

Приготовление. Хорошо взбить яйцо, добавить воду, вино и 1 стакан муки. Быстро замесить легкое жидкое тесто.

Креветки и овощи посыпать оставшейся мукой. Пусть полежат 10–15 мин. В глубокой сковороде разогреть до кипения растительное масло. Обмакивать овощи и креветки в тесте и обжаривать в масле до светло-коричневого цвета.

Приготовить соус: в бульон «даси» положить сахар, сакэ, имбирь, соевый соус довести до кипения.

Блюдо готово. Подавать с жареными креветками и овощами.

Блюда из мяса и птицы

Мясные блюда на столе японцев стали появляться сравнительно недавно, с начала XX в. Если, например, рыбу, водоросли, другие морепродукты японцы ели практически всегда, то мясо, птица и дичь практически не употреблялись. Дело в том, что буддизм, широко распространенный в средние века, запрещал употребление в пищу мяса животных. Но начиная с эпохи Мэйдзи (1868–1912) японцы стали быстро наверстывать упущенное. Следует отметить, что в подходе к приготовлению и употреблению пищи из мяса они остаются верными своим основным кулинарным принципам: количество и качество употребляемых мясных продуктов должно быть строго сбалансировано и приносить человеку только удовольствие и пользу.

Тонкацу — отбивная по-японски

«Тон» в переводе с японского — свинина, «кацу» — японизированное сокращение европейского cotlet — котлета. Приготовив тонкацу и полив ее соусом, вы поймете, какие совершенно неведомые вкусовые оттенки может иметь привычная с детства отбивная.

Компоненты: *480–500 г свиного филе (4 кусочка свинины толщиной примерно в 1 см, по 120 г каждый), 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 стакан панировочных сухарей, растительное масло для обжаривания, очень тонко нашинкованная белокочанная капуста; для соуса: 4 ст. л. томатного кетчупа, 2 ст. л. острого соевого соуса, 2 ст. л. белого вина.*

Приготовление. Тщательно отбить кусочки мяса, обвалять в муке, обмакнуть во взбитое яйцо, обильно обвалять в молотых сухарях. Мясо не нужно солить и перчить!

Налить в сковороду столько масла, чтобы отбивная при обжаривании была покрыта маслом полностью Разогреть масло примерно до 160–170 °С, осторожно опустить в него отбивные. Обжарить до коричневой корочки, перевернуть. Процесс обжаривания длится примерно 5–6 мин.

Обычный гарнир к тонкацу — капуста, в сочетании с которой мясо лучше усваивается. Капусту очень мелко нашинковать, залить кипящей водой и выдержать 5—10 мин под крышкой. Такая капуста будет хрустящей и очень своеобразной на вкус.

Капусту выложить на тарелку горкой, рядом положить

отбивную и полить специальным соусом.

Приготовить соус, смешав томатный кетчуп, острый соевый соус и белое вино, довести до кипения и охладить. Если нет острого соевого соуса, добавить по вкусу красного острого и черного перца в обычный.

Отбивная с такой вкусовой приправой позволяет почувствовать совершенно новые оттенки давно знакомого блюда. Вкус сочного нежного мяса гармонично дополняет вкусная острая приправа.

Татаки — мясо, похожее на ростбиф

Компоненты: *350–400 г очень свежей говяжьей вырезки, 1 лимон, 4 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ч. л. измельченного чеснока, 2 ч. л. измельченного корня свежего имбиря, 200 г редиски дайкон, 1–2 свежих огурца, зелень петрушки, 100 г соевого соуса.*

Приготовление. Кусок вырезки запечь на раскаленной решетке, при этом его надо несколько раз перевернуть (запекать мясо можно также в гриле или духовке). Когда поверхность станет коричневатой, кусок надо на несколько секунд опустить в ледяную воду, высушить полотенцем, завернуть в марлю и убрать в холодильник. Мясо не должно пропечься полностью, внутри говядина остается немного сыроватой (поэтому оно должно быть исключительно свежим).

Приготовить гарнир: дайкон нарезать тонкой-тонкой длинной соломкой. Если нет специальной терки, позволяющей получить такое качество нарезки, то можно обойтись без нее.

По кругу аккуратно снять с дайкона ленточку толщиной с бумажный лист, а потом порезать на тоненькие полосочки. То же самое проделать и с огурцами. Лимон разрезать на 8 частей.

Острым тонким ножом осторожно нарезать запеченное мясо очень тонкими ломтиками. Уложить ломтики на блюде, посыпать зеленым луком. Рядом красиво расположить измельченный чеснок, имбирь, лимон, дайкон и огурцы. Каждому в отдельной тарелочке подать соевый соус (для обмакивания).

Тяван-муси — курица с грибами и креветками

В японской кухне часто можно встретить сочетание рыбы и курицы в одном блюде. На первый взгляд это кажется странным, но стоит только попробовать, как все сомнения немедленно

развеются, а нежное, диетическое и полезное блюдо займет достойное место в вашем меню.

Компоненты: *3 яйца, 100 г куриного мяса, 4 сушеных гриба, 1/4 стакана (60 мл) воды для замачивания грибов, 2 стакана бульона даси, 1 ч. л. сакэ (или сухого хереса), 2/3 ч. л. соли, 1 ч. л. соевого соуса, 1/4 ч. л. сахара, 8 консервированных орешков гингко, 4–5 небольших креветок, несколько веточек петрушки.*

Приготовление. Блюдо готовится в отдельных керамических чашах или горшочках. Вначале надо приготовить бульон даси из рыбы и морской капусты (сварить крепкий рыбный бульон и за несколько минут до готовности добавить горсть морской капусты). Мясо цыпленка порезать на маленькие кусочки, сбрызнуть сверху соевым соусом и сакэ. Сухие грибы замочить в воде, отрезать ножки; если шляпки очень крупные — разрезать пополам. Добавить сахар и соевый соус к стакану воды из-под грибов и варить до появления приятного грибного аромата. Очистить орешки гинкго. Креветки разрезать на две части.

Яйца взбить венчиком или в миксере до пышной пены. В охлажденный бульон добавить соль, соевый соус и сакэ. Осторожно смешать бульон и яйца.

Приготовленные ингредиенты разложить в 4 чашки (или 4 горшочка) и медленно, аккуратно залить яичной смесью. Чашки поместить в большую кастрюлю. Затем осторожно налить горячей воды примерно на 1/3 высоты чашек. Плотно закрыть кастрюлю крышкой и медленно довести воду в закрытой кастрюле до кипения. Держать на медленном огне 15–20 мин. Внимательно следить за тем, чтобы вода кипела не очень сильно. Особенно важно не упустить момент готовности блюда: яичная смесь должна подняться, стать кремообразной. Если блюдо передержать, смесь становится пористой, ноздреватой, и блюдо несколько теряет свою прелесть. Будьте внимательны!

Подавая на стол, положите в каждую чашку веточку петрушки.

На заметку! В это блюдо вместо креветок можно положить или две крабовые палочки, или кусочки угря либо другой благородной рыбы на выбор.

Цыпленок в яйце

Это блюдо напоминает «тяван-муси», но готовится несколько проще.

Компоненты: *1 цыпленок (600–700 г), 2 ст. л. растительного или сливочного масла, 1 луковица, несколько белых грибов или*

шампиньонов, 1/3 стакана зеленого горошка, 3 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. (неполная) сахара, 4 яйца, 3 ст. л. сакэ (или сухого хереса).

Приготовление. Цыпленка очистить; снять кожу, отделить кости и сварить из них бульон (чтобы получилось 2 стакана), остудить. Сырое куриное мясо нарезать тонкими полосками и зажарить в разогретом растительном масле до образования светло-коричневой корочки, добавить мелко нарезанный лук, грибы и горошек, соевый соус, сахар и тушить до готовности. Затем добавить сакэ. Яйца сильно взбить и добавить в бульон. В 4 керамические чашки (или в 4 горшочка) разложить все продукты, сверху залить смесью бульона с яйцом.

Чашки поставить в большую кастрюлю, наполненную горячей водой на 1/3 высоты чашек. Кастрюлю закрыть крышкой и держать на медленном огне, чтобы вода не очень сильно кипела. Когда яичная масса загустеет и поднимется, выключить огонь и сразу же подать блюдо на стол с гренками.

Для этого блюда можно использовать готовое куриное филе (500 г) и не варить специально куриный бульон, а развести бульонный кубик в 0,5 л воды.

Дасимаки тамаго — рулет из омлета

Компоненты: *6 яиц, 6–8 ст. л. бульона даси, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. легкого соевого соуса, 1 ч. л. сакэ (или сухого хереса), 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла (лучше оливкового или кукурузного); для гарнира: 1 стакан натертой редиски дайкон с добавлением соевого соуса, сладкий маринованный имбирь (можно заменить другими квашеными или маринованными овощами — по вкусу).*

Приготовление. Разбить яйца в миску и как следует взбить. Смешать бульон, соевый соус, сахар, сакэ, растительное масло, добавить эту смесь в яйца и тщательно перемешать.

Смазать большую сковороду или противень растительным маслом и поставить на средний огонь (сверху, не в духовку). Когда противень хорошо нагреется, вылить третью часть яичной смеси. Она вскоре начнет пузыриться, и тогда осторожно свернуть палочками омлет в форме рулета. Оставить тут же на противне сбоку. Вылить половину оставшейся смеси на противень. Когда она поджарится, закатать в нее первый рулон и оставить на противне сбоку. Ту же манипуляцию повторить с оставшейся смесью. Получится как бы трехслойный рулет.

Снять рулет с противня, положить на сухую ткань, завернуть в нее рулет и прижать для придания красивой формы. Оставить

на 15–20 мин. Когда рулет остынет, порезать его на кусочки толщиной 3–4 см, положить на каждую тарелку по 2–3 кусочка. Традиционно такой рулет посыпают жареными семенами черного кунжута — выглядит очень эффектно. Можно также украсить зеленью, кусочками маринованных овощей. Рядом на тарелку положить салат из дайкона. Очень вкусное и полезное блюдо.

Якитори — шашлык из курицы

Компоненты: *600 г филе куриных грудок без кожи и косточек, 1/3 стакана сахара, 1 ст. л. (15 мл) измельченного имбиря (или 1 ч. л. молотого), 1 стакан (250 мл) говяжьего бульона, 1/3 стакана (80 мл) соевого соуса, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 1/4 стакана (60 мл) сакэ (или сухого хереса), 2 ст. л. растительного масла.*

Приготовление. В кастрюле смешать бульон и соевый соус, помешивая, растворить сахар и имбирь, довести до кипения.

Хорошо перемешать кукурузный крахмал с сакэ и влить в соус. Уменьшить огонь и немного потушить, пока не загустеет. Остудить. Возможен и другой, более простой, вариант соуса для якитори: 300 мл сакэ, 200 мл темного и острого соевого соуса и 60 г сахара. Все смешать, довести до кипения и остудить.

Нарезать курицу маленькими кубиками примерно 2×2 см и нанизать их на предварительно замоченные в воде бамбуковые или деревянные шампуры (если нет бамбуковых, можно отступить от классического рецепта и воспользоваться металлическими шампурами, но они должны быть тонкими, как вязальные спицы, поскольку кусочки мяса очень маленькие). Смазать кусочки курицы растительным маслом. Жарить якитори на гриле на умеренном огне (или в электрошашлычнице, или на жаровне с древесным углем) до готовности. Поливать соусом во время жарки. Последний раз полить перед самой подачей к столу.

На заметку! В качестве исходного сырья для якитори можно взять вместо куриных грудок куриные ножки, куриную печень, а также мясо утки, фазана, индейки, голубей, жаворонков, перепелов — все зависит от ваших кулинарных пристрастий и фантазии. Между кусочками мяса можно нанизать на палочки кусочки различных овощей (перец, помидоры, лук, спаржа) и грибов. Но в классическом японском якитори предпочтительно все нанизывать на отдельные шампуры: мясо на одни палочки, перчики — на другие, лук — на третьи и т. д.

Якитори с куриными шариками

Очень интересный вариант!

Компоненты: *300 г фарша из куриных грудок, 1 яйцо, 2 ч. л. легкого соевого соуса, 1 ч. л. сока имбиря (или щепотка молотого), 2 ч. л. панировочных сухарей, 2 ч. л. муки, 4 стакана бульона «даси» (из рыбы с морской капустой), 50 мл сакэ (или сухого хереса).*

Приготовление. В куриный фарш добавить сахар, соевый соус, имбирь, слегка взбитое яйцо, сухари и муку, тщательно перемешать. Бульон и сакэ довести до кипения. Из фарша слепить продолговатые шарики диаметром примерно 2–2,5 см. Опустить их, как пельмени, в кипящий бульон (даси + сакэ) и варить примерно 3–4 мин. Вынуть, подсушить и нанизать на палочки.

Нанизать на маленькие шампуры кусочки куриного мяса, порезанные на кубики 2×2 см, куриные шарики, маленькие кусочки печенки, чередуя с кусочками овощей и грибов, которые надо предварительно смазать маслом, чтобы не пересохли и не пригорели.

Готовить, как обычно готовят шашлык. Жар должен быть средним и равномерным. Во время приготовления якитори надо периодически сбрызгивать блюдо соусом. Необходимо следить, чтобы компоненты не пережарились. При подаче на стол куриные шашлычки полить соусом, а при желании — приправить острым перцем и полить соком лимона.

Сукияки

Если вы ждете гостей и думаете, чем бы их удивить, или если сегодня просто выходной день и хочется чем-то побаловать свою семью, посидеть вместе за столом, вместе приготовить и насладиться вкусом отменного блюда — сукияки (произносится «скияки») как нельзя более кстати подойдет для этого. Готовить блюдо, вкушать его, подкладывать новые порции мяса и других продуктов вы будете, не выходя из-за стола.

Традиционно сукияки готовят из очень свежего филе мраморной говядины. Это мясо необычайно мягкое и нежное, с тоненькими жировыми прослойками, что делает его очень похожим на мрамор. Жарят мясо в глубокой сковороде с толстым дном, благодаря чему жар распределяется равномерно и мясо становится нежным и мягким. Когда мясо чуть обжарится, в сковороду добавляют остальные ингредиенты: порезанный кубиками и обжаренный соевый творог тофу, тонкую прозрачную лапшу — сиратаки, съедобные листья хризантем — сюнгику, зеленый лук, грибы сиитакэ.

В разных районах Японии рецепты заметно отличаются друг

от друга. При приготовлении традиционного сукияки по-токийски на середину стола ставится сковородка, под ней — портативная газовая горелка. Весь процесс приготовления происходит прямо на столе в присутствии всех участников трапезы. Обязательным компонентом сукияки по-токийски является варисита — смесь соевого соуса со сладким сакэ (рисовым вином). Ломтики мяса кладут в эту кипящую смесь.

В районе Осака — Киото для приготовления сукияки варисита не используется. Взамен берут соевый соус, сахар и другие приправы и слегка обжаривают мясо и овощи в расплавленном жире. Но в любом случае не допускается тушение: как только мясо и овощи прожарятся, их вынимают и едят, макая кусочки в сырое яйцо.

Но в каком бы месте Японии ни готовили сукияки — это всегда тонкое и ароматное блюдо, прекрасно передающее изысканный дух японской кухни. Сладковатый соус придает мясу особую пикантность, а овощи, зелень, грибы и тофу делают блюдо исключительно гармоничным, сбалансированным и полезным.

Компоненты: *600 г филе молодой, нежной говядины, 300 г репчатого лука, 500 г лука-порея (или шалота), 100 г сюнгику — съедобных листьев (молодых побегов) хризантемы, 150 г свежих грибов сиитакэ (можно заменить шляпками белых грибов или шампиньонов), 400 г лапши из крахмалистого корня «коннияку» или тонкой лапши из пшеничной муки (такая лапша китайского, вьетнамского или японского производства продается в российских магазинах), 100 г соевого творога тофу, 50 г жира, 4 очень свежих яйца; для соуса: 180 мл легкого соевого соуса, 300 г сакэ (или сухого хереса), 150 г сахарного песка.*

Для приготовления вам понадобятся глубокая сковородка и портативная газовая горелка (или электроплитка), которая будет использоваться как маленький настольный очаг.

Приготовление. Говядину порезать на очень тонкие кусочки. Она должна, что называется, просвечиваться. Если сомневаетесь в мягкости мяса, можно слегка отбить его деревянным молоточком. Репчатый лук нарезать полукольцами (лук-шалот — по диагонали, кусочками по 2 см), листья хризантемы — длиной 3 см; на шляпках грибов сделать крестообразные разрезы, тофу порезать кубиками и обжарить, лапшу отварить перед самым началом приготовления и откинуть на дуршлаг.

Все продукты — мясо, овощи, лапшу, грибы, соевый творог — выложить на тарелки, чтобы все было под рукой. Перед каждым едоком ставится блюдечко со взбитым сырым яйцом, в котором, перед тем как есть, обмакивают все кусочки, вынутые из сковороды.

Нагреть сковороду и слегка смазать ее жиром, налить немного соуса и довести до кипения. Убавить жар и аккуратно положить первую порцию мяса, овощей, грибов, тофу и лапши. Продуктов на сковороде не должно быть слишком много. Надо прикинуть, сколько закладок вы сделаете (4 или 5), и мысленно разделить все продукты на столько частей. Жарить на среднем огне. Как только образуется румяная корочка, вынуть порции, разложить на тарелки. Поскольку куски мяса очень тонкие, они готовятся довольно быстро. Нужно следить за тем, чтобы мясо не пережарилось и не тушилось. Как только появилась румяная корочка — значит, готово, следует вынимать. Можно закладывать следующую порцию. И так до тех пор, пока все присутствующие не испытают чувство блаженного насыщения.

Не беда, если у вас не окажется каких-либо мелких компонентов, можно обойтись без них. Все равно будет очень вкусно!

Куриные крылышки с веточками петрушки в пивном кляре

Компоненты: *500 г куриных крылышек, 1 стакан любого пива, 1 стакан муки, большой пучок зелени петрушки, 80 мл соевого соуса, растительное масло без запаха (для обжаривания).*

Приготовление. Куриные крылышки вымыть, обсушить и острым ножом разделить на три части по суставам (крайнюю часть не использовать). Слегка присыпать кусочки мукой.

Петрушку вымыть и разделить на небольшие пучки по 5–6 веточек в каждом. Должно получиться примерно 10–12 маленьких пучков.

Налить в сковородку или кастрюльку столько масла, чтобы можно было почти полностью погрузить в него крылышки. Масло следует начинать греть, когда взялись делать тесто. Солить и перчить кляр и крылышки не надо!

Из стакана муки и стакана пива быстро замесить легкое жидкое тесто. Муку предварительно просеять. Обмакивать крылышки в кляр и погружать в горячее масло. Обжаривать до золотистой корочки, перевернуть и обжарить другую сторону. Обмакнуть пучки петрушки в кляр и обжарить на масле.

Красиво разложить крылышки и петрушку на тарелках. Налить соевый соус каждому в маленькое блюдечко или розетку для варенья. Обмакивать в соус и веточки зелени и крылышки.

Салат с мясом и рисом

Компоненты: *250 г жареной или вареной говядины, 2 стакана вареного риса, 2 апельсина; для соуса: желток 1 яйца, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара. 1 ст. л. уксуса, 100 мл растительного масла, 1 апельсин, 1 ст. л. маисовой муки, сок лимона, 0,5 ч. л. соли.*

Приготовление. Тщательно взбить веничком желток, горчицу, сахар, уксус, соль, постепенно прибавляя растительное масло, — соус готов.

Выжать сок из 1 апельсина, добавить воду (1 ложку сока на 7 ложек воды); развести в этой апельсиновой воде маисовую муку, вскипятить и сейчас же смешать с соусом.

Мясо нарезать кубиками. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, салат сбрызнуть соком лимона.

Подавать в холодном виде.

Салат из дайкона и мяса

Компоненты: *300 г дайкона, 200 г нежирной вареной говядины, 100 г лука репчатого, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. зелени петрушки, соль по вкусу.*

Приготовление. Вареное мясо и сырую редиску нарезать мелкой соломкой. Репчатый лук порезать тонкими полукольцами и обжарить на масле до золотистого цвета. Все продукты уложить в салатник, добавить по вкусу соль, украсить зеленью петрушки.

Окономи-яки — пицца по-японски

У японцев есть особое кушанье, чем-то напоминающее пиццу, но отличающееся исключительно своеобразным ароматом и вкусом. Называется оно «окономи-яки», а история его уходит глубоко в средневековье. С давних пор у жителей Японских островов пользовалось успехом «иси-яки». Рисовую муку размешивали в воде и выливали на плоский раскаленный в костре камень. Получались своеобразные блины.

В XVI в. великий учитель чайной церемонии Сэн-но-Рикю стал готовить лепешки для чая не на камне, а на сковороде, смазывая ее подслащенной соевой пастой — мисо. В XVIII в. появилась еще одна разновидность этого блюда — «мондзя-яки» — клейкая лепешка из теста, поджаренная на противне. Очень скоро блюдо стало популярным во всей Японии. Хозяева кондитерских лавок держали противни постоянно раскаленными, чтобы в любой момент проголодавшийся гость мог быстро получить любимую лепешку.

Следующий этап на пути к «окономи-яки» — «дондон-яки» (владельцы харчевен били в барабан — дон-дон-дон — чтобы оповестить всю округу о свежеиспеченных лепешках). Готовили их уже по-другому. В жидкое рисовое тесто добавляли маленькие сушеные креветки и лишь потом жарили. Получались вкусные, сытные и достаточно дешевые лакомства.

Примерно полвека назад лепешки приобрели нынешнюю форму и вкус. Теперь в тесто добавляют не только креветки, но и филе кальмара, кусочки ветчины или мяса, капусту, перец и другие ингредиенты — кому что больше по вкусу. И называться блюдо стало по-новому — окономи-яки, т. е. блюдо на любой вкус.

В наше время посетители ресторана для того, чтобы отведать «окономи-яки», усаживаются вокруг специального жарочного стола, в центре которого вмонтирован большой стальной лист, подогреваемый снизу газом или электричеством. Хозяин замешивает рисовое тесто с добавками по вкусу гостей и печет лепешки, переворачивая со стороны на сторону. Готовую рыхлую лепешку посыпают сверху сушеными водорослями, мелко нарезанными ломтиками рыбы, а затем поливают соевым соусом или майонезом, по желанию гостя.

Компоненты: *1 стакан (250 мл) бульона «даси», 250 г пшеничной муки высшего сорта, 1 ч. л. соды, небольшая щепотка соли, 2 ст. л. растительного масла (для обжаривания); для начинки: 2–3 листа кочанной капусты, 100–150 г нежирной*

свинины (ветчины или колбасы), 1 яйцо, соус.

Вместо мяса можно взять филе рыбы, кальмара, креветки — все, что нравится, но капуста входит в состав теста обязательно.

Соус выбирают по вкусу. Это может быть соевый соус, майонез, горчица, кетчуп.

Приготовление. Вместо бульона «даси» (из сушеной рыбы и морских водорослей) можно сварить крепкий рыбный бульон с добавлением горсти морской капусты. Остудить, процедить. В большую миску насыпать 250 г хорошо просеянной пшеничной муки, смешать ее с содой и солью (если ветчина или колбаса соленые, то тесто лучше не солить). Затем постепенно, порциями, постоянно помешивая, добавить туда стакан бульона. Размешивать до тех пор, пока не исчезнут все комочки. Накрыть тесто полотенцем и на 30 мин поставить в теплое место.

Мелко-мелко нашинковать капусту, ветчину нарезать мелкими кусочками или пропустить свежее мясо через мясорубку. Добавить в тесто смесь капусты с мясом, перемешать, добавить яйцо, все хорошенько перемешать.

Традиционно окономи-яки выпекают на больших металлических противнях. В домашних условиях выпечку производят на сковородке. В сковороду налить немного масла, хорошо разогреть. Выложить на сковородку порцию теста и разгладить, растянуть его во все стороны, чтобы лепешка приобрела форму блина. Когда по всей поверхности лепешки начнут образовываться пузырьки, перевернуть блин и пропечь до готовности. Огонь не должен быть слишком сильным, иначе тесто сгорит снаружи и останется сырым внутри.

Из такого количества теста можно приготовить одну большую лепешку или 2 средние, или 4 маленькие, размером с чайное блюдце. Так что если вам надо накормить семью, соответственно следует увеличить пропорции.

Готовую лепешку уложить на тарелку и смазать вашим любимым соусом. Восхитительный аромат и вкус этого блюда никого не оставляют равнодушным.

На заметку! В разных районах Японии рецепты приготовления «окономи-яки» отличаются друг от друга. Например, в г. Осака ее готовят очень похожую на пиццу. Лепешку с запеченной в ней нашинкованной капустой слегка обжаривают, а затем, уложив на нее сверху добавки из моллюсков, кусочков мяса, яиц, на жарочном столе доводят до окончательной готовности.

Большой популярностью пользуется «окономи-яки по-хиросимски». Это блюдо готовится как сэндвич: на одну лепешку

кладут слоями мясо, капусту, проращенные бобы и другие добавки и накрывают сверху еще одной лепешкой.

А вот в Токио предпочитают класть все необходимые ингредиенты прямо в тесто, размешивают тесто и жарят лепешки.

Так что выбирайте наиболее милый вашему сердцу вариант и наслаждайтесь «окономи-яки» под бокал пива или рюмочку сакэ.

Сладости

Среди японцев практически нет толстяков. Секрет этой национальной стройности во многом кроется в удивительно сбалансированном и умеренном рационе питания. Страна занимает одно из первых мест в мире по потреблению овощей и морепродуктов. Да и сахара японцы используют в два раза меньше, чем жители других развитых стран. Нельзя сказать, что японцы совсем не любят сладкое, но до наших сладкоежек, уплетающих пирожные и пряники и запивающих это чашкой чая с 3–4 ложками сахара, им далеко.

Традиционные сладости делаются из сахара, рисового теста, бобового теста, масличных семян, корневищ и тому подобных зерно-овощных продуктов, а также желатина. С желатином готовятся различные виды «ёкан» — японского мармелада. Популярное сладкое блюдо типа компота — «мицумамэ» — состоит из желатиновых кубиков в сиропе из сладких бобов.

В древности японцы не знали приготовления сладостей — их заменяли фрукты и растения. Примерно во II в. появились клейкие рисовые лепешки моти. Очень нежные и мягкие, лепешки в то же время пристают к зубам, немного напоминая жвачку. Россиянину лепешка вряд ли была бы по вкусу. Правда, японцы разнообразят блюдо с помощью всяческих добавок, например, смазывают сладкой пастой из бобов адзуки или кладут сверху щепотку натертого дайкона или посыпают соевой мукой. В любом случае моти — сытная, высококалорийная пища, и считается, что она придает человеку особые силы.

К VII–VIII вв. стали складываться традиции приготовления сладостей, которые пользуются популярностью и сегодня. Основным элементом традиционных японских сладких блюд стала паста из вареных бобов с добавлением сахара — вагаси. В состав вагаси, кроме того, входят рис, орехи, каштаны, фрукты и экстракты морских водорослей. Но вагаси имеют очень специфический неожиданный вкус, который европейцы не всегда могут оценить по достоинству.

Традиционные пирожки «мандзю», изготовляемые на пару, вначале делались с мясной начинкой, но с проникновением в Японию буддизма, проповедовавшего отказ от мяса, их стали начинять бобовой пастой анко.

С течением времени изготовление и потребление сладостей стало связываться с чайной церемонией. В высших слоях общества было принято и считалось признаком хорошего тона к чаепитию подавать сладости разнообразных изысканных форм.

Примерно 450 лет назад в Японии появились португальцы и привезли на острова бисквиты, конфеты, пирожные. Японцы видоизменили их в духе своих традиций. Например, попробовав дораяки (пирожное из двух круглых лепешек со сладкой бобовой прослойкой), невозможно догадаться, что его прародителем был европейский бисквит.

В середине XIX в. в страну хлынули всевозможные заморские шоколады, карамели, пирожные, печенья и т. п. После этого стали развиваться два направления кондитерского искусства — европейское (ёгаси) и традиционное японское (вагаси).

На десерт японцы с удовольствием едят всевозможные мармелады и желе. Такие лакомства особенно приятны в летнюю жару, так как даже внешне создают ощущение прохлады. Очень широкое распространение имеют яблоки, груши, персики, различные цитрусовые зимних и летних сортов. Из них готовят и некоторые праздничные сладкие блюда. Например, из мякоти плодов мандаринов с добавлением желатина приготовляют желе и заливают его в кожуру в форме корзинки.

В общем японцы любят разные сладости, но традиционные привлекают тем, что не просто вкусны, а еще и очень своеобразны и красивы. Недаром вагаси считаются в Японии одним из видов культуры.

Компоненты: *250 г грецких орехов, 2 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. растительного масла.*

Приготовление. Орехи очистить от скорлупы, с ядер снять кожицу (для этого замочить их на 10–15 мин в горячей воде). Очищенные ядра ошпарить кипятком, откинуть, пересыпать сахарной пудрой и поджарить во фритюре. Откинуть на дуршлаг и охладить. К столу подать, уложив горкой в вазе или на тарелочке, дно которых выстелить бумажными салфетками. Сверху присыпать сахарной пудрой.

Аваюки-кан — белоснежно-пенное желе

Компоненты: *2 ст. л. желатина, 1 стакан холодной воды, 1,5 стакана сахара, 8—10 крупных ягод клубники, 2 яичных белка, 1 лимон, немного натертой лимонной цедры.*

Приготовление. Желатин залить 1 стаканом холодной воды и подождать 40 мин, пока он немного разбухнет. Добавить 1,5 стакана сахара и на медленном огне, постоянно помешивая, довести до полного растворения сахар и желатин. Следить за тем, чтобы жидкость не закипела! Остудить до комнатной температуры.

Клубнику помыть, очистить от черешков и просушить. Два яичных белка венчиком или миксером взбить до очень плотной густой пены. Постепенно, небольшими порциями, добавить разведенный желатин, продолжая взбивать. Для аромата добавить немного натертой лимонной цедры и 1 ст. л. лимонного сока. Продолжать взбивать, пока масса слегка не загустеет.

Смочить водой формочку для желе и уложить туда ягоды клубники. Вылить массу в формочку, поставить в холодильник и держать до полного застывания.

Вынуть желе из формы, разрезать на кусочки. Очень эффектно выглядит разрез клубники, попавшей под нож. Расположить на блюде, украсить зелеными листочками.

На заметку! Если нет ягод клубники, можно приготовить это желе с киви или с кусочками персика или абрикоса. Можно комбинировать эти плоды с клубникой.

Чакин из сладкого картофеля

Для приготовления этого блюда понадобится ткань наподобие чакина, чтобы спрессовать отцеженный сладкий картофель в формы в виде маленьких шариков. Чакин представляет собой пеньковую ткань, используемую во время чайной церемонии для протирания чайных чашек. За неимением чакина можно использовать обычный хлопчатобумажный носовой платок или полиэтиленовую пленку.

Компоненты: *550 г сладкого картофеля (очищенного получится примерно 400 г), 60–70 г изюма, 80 г сахара, щепотка соли.*

Приготовление. Очистить картофель и нарезать ломтиками (3 см). Вымочить ломтики в большом количестве воды в течение часа, чтобы удалить их специфический терпкий вкус.

Сварить картофель в небольшом количестве воды и сразу отцедить, пока горячий (если остынет, то станет клейким и отцедить его будет трудно). Положить картофель в кастрюльку, добавить 80 г сахара, щепотку соли и растолочь с помощью деревянного пестика или картофелемялки до однородного состояния. Промыть изюм в теплой воде, добавить в картофель и тщательно перемешать. 12 красивых изюминок оставить для украшения. Разделить массу на 12 частей и скатать 12 шариков одинакового размера.

Смочить водой чакин (или хлопчатобумажный носовой платок), затем отжать его. Разложить платок на ладони и поместить на него шарик, затем ткань завернуть и туго скрутить,

т. е. спрессовать чакин. Получится лепешка.

Развернуть платок и положить сверху для украшения изюминку. Таким образом приготовить все шарики. Красиво уложить лепешки на тарелке и подавать к чаю или кофе.

На заметку! В эти лепешки можно добавить сушеных абрикосов или измельченного плотного мармелада, поскольку их кислый привкус хорошо сочетается с естественной сладостью картофеля. Можно также растворить в воде красный краситель для окраски половины смеси из картофеля, что придаст блюду особую прелесть. Можно также добавить масла или крема по вкусу. Вместо сладкого картофеля можно использовать фруктовое пюре или съедобные каштаны.

Нисики тамаго — яичный кекс

Компоненты: *10 яиц, 5 ст. л. сахара, немного соли, 0,5 ч. л. кукурузного крахмала.*

Приготовление. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Протереть через мелкое сито белки и смешать с 2 ст. л. сахара, щепоткой соли и 0,5 ч. л. кукурузного крахмала. Плотно уложить полученную смесь в металлическую прямоугольную или квадратную формочку (емкостью примерно 2 стакана). Желтки размять вилкой, добавить 3 ст. л. сахара и щепотку соли и протереть через сито. Часть полученной массы (примерно 2 ст. л.) отложить на блюдечко, стараясь не разрушить ее зернистую структуру. Остальную часть положить на белок в формочку, хорошо примять, сверху посыпать оставленным пышным желтком.

Положить формочку в пароварку, плотно закрыть кастрюлю крышкой и парить на среднем огне 15–20 мин. Готовый кекс охладить, аккуратно вынуть из формы, разрезать на 5 кусков.

Уложить кусочки на тарелку в форме сложенного веера. Если в каждый кусочек воткнуть зубочистку, то получится имитация ручки веера. Композиция выглядит очень свежо и ново.

Апельсиновое желе

Компоненты: *2 ст. л. желатина, 1 кг сочных апельсинов (6–7 шт.), 0,5 стакана воды, 1–2 ст. л. сахара.*

Приготовление. Замочить желатин в 100 мл воды, пусть набухает. Апельсины хорошо вымыть, срезать верхушки (примерно $^1/_4$ часть плода). Выдавить из них немного сока и аккуратно, чайной ложечкой, выскоблить мякоть так, чтобы не

повредилась кожица. Делать это следует над посудой, в которую будет стекать сок. Выдавить из мякоти сок. Кусочки мякоти, попавшие в сок, отцеживать не надо. Это придаст десерту особую пикантность.

В кастрюльку положить набухший желатин и на медленном огне, постоянно помешивая, растворить его (кипеть жидкость не должна, иначе желатин потеряет свои желиру-ющие свойства). В другой кастрюльке нагреть немного апельсиновый сок, попробовать и при необходимости добавить сахар. Влить в теплый сок растворенный желатин, хорошо размешать.

Острым ножом по краю апельсиновых «чашечек» аккуратно вырезать зубчики. Поставить эти чашечки в срезанные и очищенные от мякоти «крышечки», влить сок, поставить в холодильник до застывания.

Этот десерт с потрясающим вкусом натурального апельсина великолепно украсит любой праздничный стол.

Мороженое с коньяком и зеленым чаем

Компоненты: *20 г измельченного зеленого чая, 50 г коньяка, 250 г сливочного мороженого.*

Приготовление. Зеленый чай измельчить в кофемолке в порошок. Соединить чай с коньяком и хорошо перемешать. С помощью миксера смешать чуть размягченное мороженое с получившейся коньячно-чайной смесью. Поставить ненадолго в морозилку.

Особенно хорош этот пикантный десерт в жаркий летний день.

Японская чайная церемония

Формирование чайной церемонии (тяною) как одного из величайших явлений японской культуры происходило в очень тяжелое, смутное для страны время, когда междоусобные кровавые войны и распри феодальных кланов делали жизнь людей невыносимой. Чайная церемония возникла под влиянием эстетики и философии дзен-буддизма и стремилась противопоставить настроению безысходности поклонение Красоте.

В те времена властители из военного сословия и богатые торговцы, собираясь для политических и торговых дискуссий, часто пользовались случаем для того, чтобы подать чай. Считалось утонченным удовольствием сидеть на досуге в тихой чайной комнате, отстранившись от жизненных забот и волнений, и внимать звукам воды, кипящей на жаровне.

Великий учитель Сэн-но-Рикю возвел чаепитие в искусство. Он смог развить искусство чайной церемонии в том виде, в котором он это сделал, отчасти из-за существовавшего вышеупомянутого социального фона.

Чайной церемонии присущи две основные черты, развившиеся при покровительстве Тоётоми Хидэёси и отражающие его собственную жизнь и характер. Завоевание страны, совершенное Хидэёси, представляло собой покорение провинциальной земледельческой силой как старого центрального правительства, так и его искусства. С одной стороны, утопающие в роскоши помпезные дворцы, а с другой — чайные комнаты, напоминающие своим оформлением простой соломенный сельский дом; и все же это разнородные, но стороны одной медали. Военачальники и преуспевающие торговцы согласно своему положению демонстрировали величие и достаток, но сердцем желали жить в атмосфере спокойного созерцания. Чайная комната была местом, где правят мир, доверие и дружба, что в те времена как нельзя лучше отвечало желаниям сильных мира сего.

Чайная комната, сооруженная Сэн-но-Рикю, на первый взгляд казалась очень простой и даже слишком маленькой. Но планировалась она самым тщательным образом, с тонкой разборчивостью, вплоть до самой мельчайшей детали. Она была оформлена скользящими дверями, покрытыми белоснежной полупрозрачной японской бумагой. Потолок был отделан бамбуком или тростником, а открытая фактура стен высоко ценилась. Опоры в большей своей части были деревянными,

сохраняющими свою естественную кору. С целью создать эффект жилища отшельника при оформлении чайной комнаты все бесполезное убранство и чрезмерные украшения были отброшены.

В XV–XVI вв. чайная церемония превратилась в своеобразный ритуально-философский мини-спектакль, в котором каждая деталь, предмет, порядок вещей имели свое особое, неповторимое значение. Сегодня, как и много веков назад, тяною продолжает пользоваться большой популярностью среди японцев.

Согласно легенде, тяною возникла в Китае во времена первого патриарха буддизма Бодхидхармы. Однажды, гласит легенда, сидя в медитации, Бодхидхарма почувствовал, что глаза его закрываются и против воли его клонит ко сну. Страшно рассердившись на себя, он вырвал свои веки и бросил их на землю. На этом месте вскоре вырос необычный куст с сочными листьями. Позднее ученики Бодхидхармы стали заваривать эти листья горячей водой и пить чудодейственный напиток, помогающий надолго сохранять бодрость.

На самом деле чайная церемония возникла в Китае задолго до появления буддизма. Многие источники повествуют о том, что ее ввел еще Лао-цзы. По преданиям, именно он примерно в V в. до н. э. предложил ритуал с чашкой «золотого эликсира». Этот ритуал процветал в Китае много веков, вплоть до монгольского нашествия. Позже китайцы свели церемонию с «золотым эликсиром» к простому завариванию высушенных определенным образом листьев чайного куста. Японцы же избежали монгольского завоевания и благодаря этому продолжали культивировать искусство чаепития, развивая и дополняя его.

Сегодня чайная церемония — это наиболее самобытное, уникальное искусство. Она играет важную роль в духовной и общественной жизни японцев уже на протяжении нескольких веков.

Со временем ритуал проведения чайной церемонии канонизировался, заданными стали последовательность действий и поведения. Уже войдя в простые деревянные ворота, гости погружались в особый мир, оставляя за спиной все мирское и в молчаливой сосредоточенности подчиняясь лишь законам действа.

Классическая тяною — это строго расписанный ритуал, в котором участвует мастер чая (человек, который заваривает и разливает чай) и остальные участники церемонии. По существу мастер чая — это жрец, совершающий чайное действо, остальные — приобщающиеся к нему. У каждого свой определенный стиль поведения, включающий как позу при сидении, так и каждое

движение, вплоть до выражения лица и манеры речи.

Во время чаепития произносятся мудрые речи, читаются стихи, рассматриваются произведения искусства. Для каждого случая с особой тщательностью подбираются букеты цветов и специальная посуда для заварки напитка. Постепенно такая процедура захватила и другие слои общества. В XVI–XVII вв. церемония стала популярной среди японской аристократии, самураев. Постепенно она сформировалась в своего рода систему отдыха от будничных забот.

Сегодня во многих домах людей средних классов церемониальный чай готовят по сокращенному очень простому церемониалу «рякуси-ки», даже не для гостей, а для собственного удовольствия.

Классический ритуал чаепития совершается в специальном садовом домике — тясицу. Первый такой домик был построен в 1473 г. Конструкция домика и устройство прилегающего к нему сада были связаны с эстетическими категориями «саби» и «ваби», обозначающими гармоническое слияние изысканного и простого, спокойного и печального, скрытой красоты, лаконизма и приглушенности красок.

Сначала чайные домики были похожи на крошечные бедные хижины восточных мудрецов, предельно скромные как по внешнему виду, так и по внутреннему убранству. Простота обстановки создавала высшее ощущение красоты, постигать смысл которой следовало путем философского осмысления реальности. В качестве украшений допускался лишь свиток с философским изречением, старинная картина и букет цветов.

Все известные мастера тяною были приверженцами дзен-буддизма. Сама процедура церемонии чаепития и устройство садового домика отражали основные идеи дзен. Размер комнаты для чаепития примерно 8 м^2. Согласно древним источникам, в таком помещении однажды смогли вместиться 84 тысячи учеников Будды. Основные положения буддизма волне допускают реальность такого события, поскольку у «истинно просветленных» нет веса и объема тела.

В домике царит полумрак, создающийся слабым светом из небольших окошечек под самым потолком и отражением света от стен, отделанных темно-серой глиной. Вся эта обстановка вызывает у гостей ощущение приятного уединения в тени.

Весь интерьер классических чайных домиков в полной мере соответствует эстетическим канонам и национальному характеру японцев, стремящихся к достижению внутренней гармонии.

Участники чайной церемонии проходят к павильону, где проводится чаепитие, по дорожке из камней через маленький сад.

В саду возвышаются каменные фонари и просто лежат камни, поросшие мхом. Камни на дорожке должны быть положены как бы случайно, каждый на некотором расстоянии от другого. Согласно преданию, устройство такой дорожки восходит к большим кускам белой бумаги, которыми покрывалась мокрая трава для того, чтобы роса не замочила одежды сёгуна Ёсимасы Асикаги, когда он шел на чайную церемонию. И как бы в память об этом событии дорожка названа родзи, т. е. земля, увлажненная росой. Позднее слово «родзи» стало обозначать не только путь к чайному домику, но и весь сад около него. Человек, вступающий на выстланную крупным камнем дорожку, ведущую к чайному домику, оставляет в этот момент все свои мирские заботы и сосредоточивается на ожидающей его церемонии. По мере спокойного продвижения к домику сосредоточение усиливается. Этому способствует старый фонарь, тусклый свет которого освещает дорожку в вечерние и ночные часы, камень-колодец (цукубаи), в выдолбленном углублении хранящий воду для омовения рук и полоскания рта. На таком сосуде-колодце лежал маленький ковшик из бамбука с длинной ручкой. Каждый гость был обязан омыть руки, лицо, прополоскать рот, затем омыть после себя ручку ковшика.

Сосуды с водой — непременная деталь не только чайного сада, но и любого храма. В саду обычно растут сосны, кипарисы, бамбук, вечнозеленый кустарник. Все элементы сада чайной церемонии призваны создавать особое настроение сосредоточенности и отрешенности. Благодаря этому принцип «саби» был осмыслен как новый тип Красоты, воплощенный не только в архитектуре чайного домика и устройстве чайного сада, но и в подборе всех предметов: чайницы, котелка для кипячения воды, чашек для чая. В чайной церемонии, по мнению Рикю, все должно было составлять единый художественный ансамбль.

Особое значение придавалось конструкции чайного домика. Это небольшая комната, в которую ведет узкий и низкий вход — около 90 см в длину и ширину. В идею столь уменьшенного входа в чайный домик был заложен глубокий философский смысл: каждый, кто хочет приобщиться к высокому искусству чайной церемонии, независимо от ранга и чина должен непременно согнуться, потому что здесь все равны. Низкий вход не давал также возможности аристократам из военного сословия войти внутрь вооруженными — длинные мечи приходилось оставлять за порогом. И это было символично: пусть оставят вас все жизненные невзгоды и мирская суета, пусть ничто не волнует ваше сознание здесь, где надо сосредоточиться на прекрасном. Как это принято во всех японских домах, входя в чайный

павильон, гости снимали обувь и оставляли ее у порога. При входе гости совершают поклон и усаживаются по-японски на циновки.

Соответствующее настроение создает и сама обстановка, которая на удивление проста и скромна: медный чайник, чашки, бамбуковая мешалка, ящичек для хранения чая и т. п. Японцы не любят ярких блестящих предметов, им импонирует матовость. Д. Танидзаки пишет по этому поводу: «Европейцы употребляют столовую утварь из серебра, стали либо никеля, начищают ее до ослепительного блеска, мы же такого блеска не выносим. Мы тоже употребляем изделия из серебра… но никогда не начищаем их до блеска. Наоборот, мы радуемся, когда этот блеск сходит с поверхности предметов, когда они приобретают налет давности, когда они темнеют от времени. Мы любим вещи, носящие на себе следы человеческой плоти, масляной копоти, выветривания и дождевых отеков». Все предметы для чайной церемонии несут на себе отпечаток времени, но все безукоризненно чисты. Полумрак, тишина, самый простой чайник, деревянная ложка для насыпания чая, грубая керамическая чашка — все это завораживает присутствующих.

Самым важным элементом в интерьере чайного домика считается ниша — токонама. В ней обычно помещался свиток с живописью или с каллиграфической надписью и ставился букет цветов, курильница с благовониями. Токонама располагалась напротив входа и сразу же привлекала внимание гостей. Свиток для токонамы подбирался с особой тщательностью и был непременным предметом обсуждения во время церемонии. Он написан в дзен-буддийском стиле и такой архаичной каллиграфией, что немногие могут разобрать и понять смысл написанного, например: «Бамбук зеленый, а цветы красные», «Вещи есть вещи, и это прекрасно!» или «Вода есть вода». Присутствующим разъясняли смысл этих изречений, внешне простой, но в то же время очень глубокий в философском отношении. Иногда эти мысли выражены в поэтической форме хайку, иногда отражены в картине старого мастера, как правило, с соблюдением принципа «ваби». Как говорит мастер чайной церемонии Сокэй, «цель ваби — дать почувствовать чистоту, незагрязненность обители Будды. Вот почему хозяин и гости, как только входят в скромную чайную хижину, очищают себя от земной пыли и ведут беседу сердцами».

Подбору цветов, как и свитку, «хозяин» чайной церемонии уделял особое значение. Считалось, что, как и все в чайной церемонии, букет должен быть составлен по принципу единства контрастов, к примеру ветка сосны — символ стойкости и

вечности — соседствовала с нежной и хрупкой камелией. Очень часто это был один полевой цветок или одна ветка.

Важное значение придается освещению тясицу. Как правило, в домике шесть-восемь окошечек, разных по размеру и форме, дающих оптимальное — не слишком яркое и не слишком тусклое — освещение. В некоторых случаях можно раздвинуть рамы, и тогда гости получают возможность любоваться частью сада, горой на фоне вечернего неба или луной в полнолуние. Но чаще всего окна в чайном домике бывают закрыты.

Через некоторое время, в течение которого гости могли рассмотреть и оценить предметы в нише, появлялся «хозяин» чайной церемонии (тядзин). Он низко кланялся гостям и садился напротив них, около очага, над которым уже висел котелок с водой. Воду для чая в классическом тясицу кипятили на угольях из сакуры. Чай заваривался особый — зеленый в порошке.

Перед «хозяином» лежали все необходимые предметы чайной утвари: шкатулка с зеленым чаем, чашка и деревянная ложка. Каждый из этих предметов, неся важную эстетическую и философскую нагрузку, зачастую являлся настоящим произведением искусства. Большое значение имели история этих предметов, а также те ассоциации, которые они вызывали.

«Хозяин» спокойно и медленно насыпал в чашку зеленого чая, затем заливал его кипятком. Затем четкими, сосредоточенными движениями он взбивал эту массу бамбуковым веничком, пока порошок полностью не растворялся и не появлялась светло-зеленая матовая пена. Гости молчаливо наблюдали за происходящим таинством, вслушиваясь в ритмичное постукивание веничка о края чашки. Затем «хозяин» с поклоном передавал чашку главному, самому почетному гостю. Тот медленно, маленькими глотками отпивал чай — зеленую горьковато-терпкую, тающую во рту массу — и, неторопливо обтерев края, возвращал чашку «хозяину». Пройдя по кругу, она снова оказывалась у «хозяина», но затем опять передавалась из рук в руки, чтобы каждый смог теперь внимательно рассмотреть ее, ощутить руками ее шершавую поверхность, теплоту глины. Гости вступали в беседу. Здесь нельзя было говорить о повседневных делах и проблемах, здесь говорили лишь о красоте свитка в токонама, об изяществе сосновой ветви в букете, о естественной величавости чайной чашки.

Чайная церемония и сад учили видеть красоту в обыденном и простом, видеть прекрасное в малом, осознавать высокую ценность всего, что дается человеку в этой жизни.

В XVI в. появилось до сотни различных правил чайной церемонии, которые имеют силу и в настоящее время. Правила

относятся к аранжировке цветов, кипячению воды, заварке чая, разливу напитка и т. д. Все правила имеют целью вызывать чувство естественности или ощущение искусства тяною без искусственности.

Когда у великого мастера чайной церемонии Рикю спросили, как он достиг своего мастерства, он ответил: «Очень просто. Кипятите воду, заваривайте чай, добивайтесь нужного вкуса. Не забывайте о цветах, они должны выглядеть как живые. Летом создавайте прохладу, зимой — приятную теплоту. Вот и все». И потом он добавил: «Покажите мне того, кто постиг все это, я с удовольствием стану его учеником». Сокровенный смысл чайной церемонии раскрывается в известном изречении Рикю: «Тяною — это поклонение красоте в сером свете будней».

И даже в бурном потоке современной жизни, который захватывает и поглощает людей полностью, японцы находят время для тяною. Правда, это не всегда классическая чайная церемония, чаще проводят какой-либо облегченный вариант.

Облегченная церемония обычно проходит в обычных помещениях, причем в комнатах даже ставятся столы и стулья. Сам процесс чаепития, формально оставаясь неизменным, несколько упрощается.

Тем не менее разработанный дзен-буддистами культ ревниво охраняется, отступление от традиционной процедуры считается в Японии нежелательным. Предпочитают строгое соблюдение всех традиционных условий, включая пользование специальным домиком, куда входят, подымаясь на камень и «проползая» в узкий проем. Сидят только на пятках, разговор ведут только в рамках классического ритуала. Японцы признают и тщательно культивируют каноны чайной церемонии не только потому, что она дает им возможность эстетического наслаждения. В процессе этой церемонии они ощущают самих себя: строгая регламентация поведения, точно установленные предлоги для церемонии, вполне определенная утварь и т. д.

Чайная церемония в современных условиях продолжает пользоваться широкой популярностью. Основные положения этой тонкой процедуры-искусства разъясняются на лекциях в университетах, на различных факультативах, на занятиях «кружков тяною», создаваемых крупными фирмами и общественными организациями.

Для проведения чайной церемонии в большинстве случаев достаточно одного желания, однако есть поводы и ритуального значения.

В наши дни процедура приглашения и проведения чайной церемонии выглядит примерно таким образом. Хозяин посылает

приглашение друзьям, и те за два-три дня до чая благодарят его за оказанное внимание. В день чаепития гости собираются за 15–20 мин до назначенного времени в специально отведенной комнатке и выбирают почетного гостя (сёкяку), которым обычно становится человек более высокого положения или старший по возрасту. Они также четко определяют и последующую иерархию: кто будет вторым, третьим и т. д. Именно в таком порядке гости моют руки и входят в предназначенную для церемонии комнату, рассаживаются.

Официальному чаепитию в гостях предшествует кайсэки, т. е. угощение разнообразным набором еды: супы и рис, рыба, картофель с приправой и т. п. Хозяин, угощая гостей, старается рассказать им какой-нибудь интересный случай или историю, он делает все возможное, чтобы времяпрепровождение было для гостей приятным; угощают их и небольшой порцией сакэ. Едят всего очень немного, иначе чайная церемония потеряет смысл.

Чаепитие начинают с густого чая. Хозяин расставляет чашки так, чтобы они были у него под рукой, и начинает чайное действо. Сначала напиток готовится в одной большой чашке для всех гостей. По традиции гости пьют из нее, передавая чашку друг другу. Это должно способствовать возникновению чувства близости. При этом строго соблюдается определенный ритуал. Сначала первый гость берет фукуса (шелковый платок, кусочек шелкового материала), укладывает его на ладонь левой руки, а правой ставит на нее чашку. Кивнув соседу (осаки-ни — раньше вас), он отпивает три с половиной глотка, затем кладет фукуса на циновку, вытирает край чашки своим кайси (бумажный носовой платок; салфетка) и передает чашку второму гостю. Каждый повторяет ту же процедуру. Все выражают свое восхищение чашкой. Первый от имени всех гостей просит хозяина рассказать ее историю.

После крепкого чая подается жидкий и вносят подносы с пирожными. Жидкий чай готовится для всех сразу в нескольких чашках. Гости могут пить, как им захочется.

В Японии существует множество форм чайной церемонии, но строго установлено лишь несколько: ночной чай, чай с восходом солнца, утренний чай, послеобеденный чай, вечерний чай, специальный чай.

Ночной чай начинается при луне. Гости приходят примерно в половине двенадцатого и уходят около четырех часов ночи. Обычно заваривают порошкообразный чай, который готовят на глазах у гостей: листья освобождают от прожилок и измельчают в порошок в ступе. Такой чай бывает очень крепким, его не подают на пустой желудок. Поэтому сначала гостей немного угощают

различной едой. Чай с восходом солнца пьют около трех или четырех часов утра. Гости остаются при этом до шести часов. Утренний чай практикуется в жаркую погоду, гости собираются к шести часам утра. Послеобеденный чай обычно подается только с пирожными примерно после часа дня. Вечерний чай начинается около шести часов вечера. Специальное чаепитие (риндзитяною) устраивают по каким-либо торжественным случаям: встреча с друзьями, праздники, смена времени года и т. п.

В наше время искусством чайной церемонии в основном занимаются женщины. Сейчас нередко чайная церемония проводится не только в чайных павильонах, но и в одной из жилых комнат дома; часто чайной церемонии предшествует угощение. Однако неизменным остается дух чайной церемонии: стремление создать обстановку душевности, отойти от суетных, повседневных забот и дел. По-прежнему чаепитие — это время для бесед о прекрасном, об искусстве, литературе, живописи.

По мнению японцев, чайная церемония воспитывает простоту, естественность, опрятность. Это, конечно, так, но в чайной церемонии заключено и нечто большее. Приобщая людей к точно установленному ритуалу, она приучает их к строгому порядку и безусловному исполнению социальных правил. Чайная церемония является одной из важнейших основ культивирования национальных чувств.

Что едят японцы и как они это делают

Основа питания современных японцев — рис и различные морепродукты. Рис — это японский хлеб. Кстати, вареный рис по-японски называется «гохан», что переводится как «еда». В древней Японии количество риса, необходимое взрослому человеку для жизни в течение года, называлось «коку» и составляло примерно 180 литров. Поэтому и зарплата, например, самураев определялась в «коку».

Россиянам, употребляющим рис чаще всего в качестве гарнира к мясу или рыбе, трудно представить, что можно есть рис как самостоятельное блюдо. И только сварив рис по основному японскому рецепту, можно понять, какой он вкусный, ароматный, душистый, рассыпчатый, мягкий и плотный одновременно.

Второй важнейший компонент в питании японцев — морепродукты. Да и как иначе? Ведь Япония окружена морями и океаном, богатыми водорослями, а также рыбой и другими морскими животными (японцы знают таковых более 10 тысяч и большую часть их употребляют в пищу). Поскольку морские существа обычно имеют небольшие размеры, у японцев нет понятий основное блюдо и гарнир. У них принято подавать несколько наименований пищи, например 15–20 небольших блюд.

Японцы готовят рыбу самыми различными способами: «якимоно» (рыба, поджаренная на решетке), «нимоно» (отварная рыба), «мусимоно» (рыба, томленая на пару), «агемо-но» (рыба, жаренная на сковороде), «сасими» (сырая рыба, нарезанная ломтиками, причем используются только определенные, высокие сорта рыбы, главным образом «тай» с белым мясом и «магуро» с темно-красным), «намасу» (сырая рыба в смеси с овощами под уксусом).

Очень известное и любимое японцами блюдо «тэмпура» — кусочки рыбы в кляре из воды и муки, обжаренные в кипящем масле. Тэмпура делается не только из рыбы, но и из других морепродуктов, а также из овощей, причем разные продукты, одинаково обжаренные, подаются вместе. Может подаваться и отдельно, как закуска, и на рисе, как «мэсимоно» (в этом случае она подается в миске «домбури» и называется «тэн-дон»).

Японцы едят в основном морскую рыбу, поскольку пресноводной в стране вылавливается не много и ценится она высоко. Особым деликатесом считается жареная речная рыба «аю»

(Plecoglossus altivelis). Рыба, преимущественно сырая, входит также в состав закусок: «нигиридзуси», «норимаки» и др.

Распространенным и высокоценным блюдом являются угри «унаги». Такие специфические блюда редко готовят дома, обычно этим занимаются специализированные заведения; жареных угрей заказчику подают (или присылают) в специальных ящичках вместе с рисом («домбури» или «унаги-домбури»).

Икра разных рыб тоже используется в японской кухне. Икра лососевых — «судзуко» — употребляется как закуска, а селедочная икра — при изготовлении обязательных праздничных блюд, особенно на Новый год. В этот праздник после сакэ и супа «дзони» гостям подается «дзюдзумэ» — набор блюд в четырех наставляемых один на другой судках-ящичках «дзюбако». В верхнем ящичке находятся «кутитори» — закуски для аппетита, во втором — «якимоно», жареные блюда, в третьем — «нимоно», вареные блюда и в четвертом — «суномоно», целые закуски и маринады (с уксусом). В «кутитори» помимо овощных закусок входит много рыбных: свежая селедочная икра, нарезанная кусочками и политая соусом; сушеные сардины, слегка прокаленные на сковороде и смоченные густым сиропообразным соусом из вареной смеси сахара и соевого соуса, и др. В «суномоно» входят свежие овощи, вымоченные в уксусе, и небольшие рыбки разных пород, обычно слабомаринованные. Икра рыбы «тай» идет на вареные блюда: она слегка проваривается в бульоне «даси» вместе с овощами — горошком в стручках или цветной капустой.

В пищу наряду с рыбой используются разнообразные морские животные: различные виды моллюсков, сушеные и свежие трепанги, кальмары, осьминоги, свежие, сушеные, соленые и консервированные креветки, крабы, лангусты и др.

Моллюсков (двустворчатых и брюхоногих) едят сырыми или в вареном виде, обычно в составе других, более сложных блюд. Головоногих — кальмаров, осьминогов — едят в сыром, вареном и жареном виде, обычно как самостоятельное блюдо. Лакомством считается молодь осьминогов (5—10 см), сваренная в соусе и смазанная горчицей. Кальмаров режут на поперечные ломтики или жарят целиком, но с поперечными насечками — тогда их легко расчленить палочками. Из иглокожих, кроме трепангов, в пищу идут морские ежи, точнее их икра.

Множество крабов, креветок и лангустов различных видов обычно едят вареными. На Хоккайдо маленьких крабов (размером с чайное блюдце), отваренных целиком, привязывают к крышке дешевого «бэнто» (набора еды в коробке), поскольку такой краб не помещается в коробке; едят не только мясо клешней и ног, но

и внутреннюю часть головогрудного отдела. Мясо крупных крабов варят, режут на кусочки, перемешивают с фигурно нарезанными корнишонами и заправляют смесью уксуса и сои.

Из сырого мяса лангустов делают закуску — «сасими». Поскольку мясо лангуста очень нежное, его не режут ножом, а разрывают руками на мелкие кусочки и промывают ледяной водой, чтобы они стали тверже. Подают их сложенными на вскрытом панцире лангуста. Красота и изящество формы лангуста, когда он подается в целом виде на тарелке, ценятся так же высоко, как и вкус.

Япония отличается исключительным разнообразием овощных культур. Здесь растут почти все овощные культуры тропического пояса, а также большое количество специфических культур, неизвестных за пределами Японии или Дальнего Востока.

Соленые и квашеные овощи (квашеная редька, маринованный чеснок, соленые огурцы и др.) широко используются для изготовления супов и других блюд.

Из наиболее употребительных растительных продуктов, кроме общих с европейской кухней, следует отметить «гобо» (корень садового репейника), «сатоимо» (таро), «хакуса» (китайская салатная капуста), «удо» (разновидность сельдерея), «нэги» (японский лук-порей), «сюнгику» (листовая хризантема), «сисо» (пряная зелень типа чабера), «кабу» (столовый турнепс), «нанохана» (соцветия рапса), «кинкаи» (мелкий лимончик), «гиннан» (орех гингко).

Японцы употребляют в пищу разнообразные морские водоросли, грибы, многие виды дикорастущих растений, например молодые побеги бамбука, корневища лотоса, которые варят с мясом или рыбой и едят с соей. Из мелко нарезанных корневищ лотоса, например, путем квашения в соевом соусе готовятся пикули «фукудзин-дзукэ», пряные на вкус, темно-коричневого цвета. Соевый соус вообще используется для улучшения вкуса квашеных овощей. Кроме того, в квашении применяют рисовые отруби, которыми пересыпают овощи.

Из водорослевых продуктов нужно отметить «нори» (маринованные в сое слоевища некоторых красных водорослей), «комбу» (бурая водоросль), «тороро-комбу» (морская капуста рода Laminaria), «вакасе» (лопасти слоевищ водоросли рода Undaria), «хидзики» и др.

Обязательной составной частью многих японских кондитерских изделий является «кантэн» — желатиноподобный застывший отвар водоросли «тэнгуса» (Gelidium amansil).

Значительная часть овощей, помимо того, что является составной частью горячих блюд, используется в свежем виде, как

основной продукт или в составе салатов. Кроме того, почти все салатные овощи могут входить и в горячие блюда: листья салата часто бросают в суп, а огурцы иногда подают в вареном или тушеном виде. Существует много сортов салатов, но основные приготовляются из редьки, редиса и зелени.

Многие овощи выращиваются и используются исключительно для специальных приправ или блюд. Так, похожий на репу корнеплод растения «конняку» идет в основном на приготовление специфического желтоватого мармеладоподобного продукта, имеющего сладковатый вкус. Его нарезают небольшими кубиками и включают в обед как сопровождающее рис овощное блюдо. К овощам для вкуса добавляют тертые грецкие орехи, арахис и кунжутное масло. Остроту пище придают горчица, красный перец, «васаби» (японский хрен), листья и плоды «сисо», листья и плоды «сансё» (японского перца), японский чеснок, имбирь. Очень популярен имбирный корешок «сёга», который употребляется как пряность при приготовлении различных блюд, а также подается на стол квашеным (мелко нарезанным) как приправа, особенно к «суши».

Корневища сёга едят и в сыром виде с уксусом. Другая разновидность имбиря — «мёга» — имеет не корневища, а удлиненные луковицы, которые едят поджаренными и печеными. Японская разновидность хрена — «васаби», которая выращивается в руслах ручьев, на каменистых грядках, омываемых проточной водой, идет на приготовление острой приправы зеленоватого цвета, которую обязательно подают к лапше «со-ба». Острой приправой к жареным блюдам из рыбы или ракообразных служит тертая редиска.

Традиционная японская кухня также дифференцируется по регионам и временам года. В отдельные сезоны принято употреблять в пищу определенные продукты. Например, нежные, хрустящие, с приятным ароматом ростки бамбука (которые вообще играют важную роль в национальной кулинарной традиции) — примета блюд весеннего сезона. Корень лотоса почитают сезонной пищей весной и осенью. Еще в древности было замечено, что жареный угорь лучше всего восстанавливает силы во время жары.

Япония — страна, вытянувшаяся на тысячи километров с севера на юг, находящаяся в различных климатических зонах, и это накладывает отпечаток на кухню разных регионов страны. Например, на Хоккайдо, с его огромными открытыми пространствами и холодным климатом, нет условий для выращивания риса, поэтому местное население с давних времен с удовольствием ест картофель, кукурузу и молочные продукты.

Там очень уважают жареное мясо и лосось и даже китайскую лапшу готовят по-своему, добавляя масло. Есть существенные различия в кулинарных привычках жителей районов Канто (Токио, Иокогама и соседние префектуры) и Кансай (Киото, Осака и окрестности). Например, суп «мисо» из ферментированных соевых бобов в районе Кансая предпочитают легкий и светлый, а в Канто — темно-коричневый или красный, плотный и острый. Есть и большая разница в том, как готовят суши (рисовые колобки с сырой рыбой) восточные японцы и западные; сильно у них отличаются также рецепты сладостей и солений. Свои гастрономические пристрастия у жителей Окинавы и других островов Рюкю: здесь любят блюда из свинины, едят много ананасов и папайи, а из горячительных напитков употребляют «авамори» (из сладкого картофеля). Остров Кюсю знаменит своим чаем, фруктами и морепродуктами.

Достаточно однажды познакомиться с японской кухней, чтобы навсегда стать ее горячим поклонником.

Одним из основных, если не самым главным условием для блюд японской кухни является следующее: все их ингредиенты обязательно были свежими. Кроме того, японцев отличает стремление максимально сохранить первозданный вид продуктов, приготовить рыбу, креветки, овощи так, чтобы их можно было узнать. Вероятно, эти требования к пище во многом сформированы религией — синто («путь богов»), в основе которой лежит поклонение природным сверхъестественным существам — ками (духам гор, рек, ветров, моря), принимающим в жертву только «нерукотворные» продукты: свежайшую рыбу, спелые фрукты, рис.

Не менее важную роль, чем собственно приготовление пищи, в японской кулинарии играет сервировка стола. Для японцев прием пищи — ответственная процедура. Можно сказать, что именно то, как подают блюда, и принесло японской кухне всемирную популярность.

У японцев не принято есть за общим столом: каждый гость должен сидеть за отдельным низеньким лакированным столиком на подушках. На каждый стол сразу же выставляются все блюда, поскольку большинство из них японцы едят при комнатной температуре. Исключение — только рис и суп, которые обязательно должны быть горячими. Поданные на стол блюда можно есть в любом порядке по собственному желанию, однако попробовать их все надо сразу. Понемногу отведав каждого блюда, можно приступать и к «основной» еде, точнее наиболее понравившемуся блюду.

При сервировке стола непременно соблюдаются эстетические

требования: меню тщательно продумывается не только с точки зрения сочетаемости продуктов, но и с учетом внешнего вида блюда, а все кушанья красиво раскладываются на разнообразных маленьких тарелочках, блюдцах, подносиках и пиалочках, причем, как правило, для каждого типа блюд предназначена своя особая посуда. Например, суши подается на деревянных подставках, жареные блюда подаются на деревянных подносах, салаты и супы — в мисочках, лапша — в мисочках с крышечками. Крышечки предназначены для того, чтобы сохранить блюдо горячим и заставить человека предвкушать удовольствие, до того как он откроет крышечку и приступит к еде. Национальные напитки, в частности сакэ, также подаются в специальной посуде: небольших глиняных или фарфоровых кувшинчиках без ручек (в этой же посуде сакэ и подогревается). А пьют сакэ из небольших стопочек или маленьких квадратных деревянных коробочек.

Прием чая — это вообще целая церемония. Чаепитие в Японии проходит в строгом соответствии с установленным порядком, соблюдение которого настолько важно, что девушки перед замужеством поступают в школу, где им рассказывают, как должны вести себя хозяйка и гости, учат подбирать и расставлять посуду, держать чашку, чайник, приветствовать и рассаживать гостей и т. д.

Японцы при сервировке стола чередуют круглую и квадратную посуду, широко применяя темную лакированную, так как белоснежный рис выглядит на ней более аппетитно.

Японцы также выработали и свои правила расстановки блюд: рис ставится с левой стороны; суп — с правой, остальные блюда — по центру; разнообразные маринады и соленья располагаются слева, справа и немного сзади «основных блюд», а соусы и приправы размещаются справа от того кушанья, для которого они предназначены. Палочки для еды (хаси) кладут на специальные подставочки или подносики, чтобы они не касались стола, при этом они должны быть обращены влево тем концом, которым берут пищу.

Немаловажно и украшение блюд, в том числе сезонное. Например, принято летом в душные жаркие дни подавать белоснежную отварную холодную лапшу в обрамлении красных свежих листьев периллы, а осенью декорировать кушанья красными листочками клена, сосновыми иглами, цветочками хризантемы или нарезать морковь или редьку в форме тех же листочков клена. Некоторые японские кулинары даже специализируются на «изготовлении» цветов из овощей. Из кусочков редьки, моркови, тыквы они создают на блюдах цветы ириса или розы, которые выглядят как живые. Ко всему прочему,

в осенние и зимние месяцы принято расставлять на столах небольшие мисочки с мелкими камушками, в которых устанавливаются маленькие красочные бумажные или соломенные зонтики. Вероятно, это перекочевало из быта японского крестьянина: надевать накидки из рисовой соломы и раскрывать соломенные зонты в непогоду.

Особый вид японской сервировки — бэнто, то есть набор традиционной еды в специальной коробке, разделенной на несколько секций, в каждой из которых размещается один вид продуктов. Бэнто составляют дома или покупают в магазине и едят при путешествии в поезде или во время загородных прогулок. Широкой популярностью бэнто пользуется также у школьников и студентов, рабочих и служащих. Набор продуктов, входящих в бэнто, чрезвычайно разнообразен, но он обязательно включает вареный рис и тюбик соевого соуса. Туда также могут входить различные овощи (морковь, ростки бамбука, капуста, маринованные сливы и т. д.), водоросли и рыба или мясо в каком-либо виде. В бэнто, приготовленных дома, может оказаться все что угодно: бутерброды, омлет, жареное мясо, суши, овощи.

Также в Японии существует довольно четкое разделение еды на домашнюю и ресторанную, однако в обоих случаях любое блюдо нужно съесть в течение 10 минут после его приготовления, когда оно еще не потеряло вкус, который хотел придать ему повар. В японских ресторанах блюда подают в несколько приемов на отдельных подносах, причем порядок подачи определен довольно строго. На первом подносе обязательно подаются блюда из овощей, сасими и устрицы, на последнем — суп, рис и маринады, а в промежутке между ними могут быть поданы всевозможные кушанья из рыбы и мяса со всяческими приправами.

Во время домашних трапез на столе обычно присутствуют рис, суп, блюда из рыбы и жареные или тушеные овощи. Если за столом будут гости, то к этому перечню добавляются закуски, салаты, маринованные овощи и сакэ, причем очень многие вкусные блюда готовятся непосредственно в присутствии гостей, поскольку для этого не требуется много времени и сил, а необходимы лишь сковорода и заранее подготовленные продукты, красиво разложенные на подносе. Десерт на домашнем столе, как правило, отсутствует, зато зеленый чай подается до, после и во время еды.

Имеют значение для японцев и правила поведения за столом, поскольку прием пищи у японцев — сложный и обязательный ритуал. Следуя ему, становятся на колени или садятся на циновку, белоснежными салфетками вытирают лицо и руки и

лишь затем погружают палочки в просвечивающиеся фарфоровые чашки с пищей. Твердую пищу едят палочками хаси, а жидкую пьют из пиал. Приглашенных обслуживают в порядке старшинства.

Если еда подается в чашке, накрытой крышкой, то после еды следует снова накрыть чашку крышкой.

Японская посуда специально конструировалась для того, чтобы ее было удобно держать в одной руке. Это особенно важная часть этикета — поднять чашку на уровень груди, когда пьете суп или едите рис.

Жареную рыбу чаще всего подают на больших блюдах или тарелках, и ее можно не поднимать.

Чтобы правильно съесть суп, сначала следует выпить бульон, а затем палочками съесть содержимое (заправку). Это правило необходимо соблюдать и по отношению к супам, в которых есть лапша. Некоторые супы, однако, едят при помощи керамической ложки.

Национальная лапша обычно довольно длинная, и поэтому ее едят так: единожды перехватив палочками, следует засосать лапшу в рот, прожевать. Не надо стесняться хлюпающего звука, который получается при этом. Когда едите суп или лапшу — хлебать и хлюпать — прилично. Японцы считают это вполне приемлемым.

Когда едите рис, следует взять чашку риса в одну руку, а палочки в другую. Как приправу в белый рис (гохан) наливают немного соевого соуса.

Если едите темпуру, сасими, суши или любое другое блюдо, которое макают в соус, прежде чем съесть, в левую руку следует взять тарелочку с соусом и приподнять ее.

Когда едите суши, налейте немного соевого соуса в специальное блюдечко. Возьмите суши, переверните набок и возьмите его снова так, чтобы вы могли макнуть рыбу в сою. Некоторые виды суши едят без соевого соуса. Обычно один суши едят целиком. Мужчины могут есть суши как руками, так и палочками, женщины всегда едят суши палочками.

Чтобы правильно съесть сасими, нужно налить немного соевого соуса в специальное блюдечко, добавить немного васаби (японский зеленый хрен) и тщательно размешать. Макать каждый кусочек сасими в соус.

Большие куски пищи (тофу, креветки, темпура) можно либо разделить палочками на несколько кусочков, либо откусывать по кусочку.

Когда пьют сакэ или пиво, считается хорошим тоном подливать напитки в бокалы сотрапезников, не наливая при этом

напиток в собственный бокал. Вы должны всегда следить за бокалами на столе и не оставлять их пустыми. Если кто-то хочет подлить напиток в ваш бокал, пододвиньте его к этому человеку, чтобы не заставлять его тянуться к вам.

До начала еды полагается сказать «Итадакимасу», что примерно соответствует выражению «Приятного аппетита». После еды принято говорить «Готисо-сама дэсита», выражая тем самым благодарность хозяину за угощение и за то, что он готовил его.

Особенно важно запомнить, как не следует вести себя за столом.

В Японии не принято самому подливать напитки в свой бокал. Заботьтесь об окружающих, и они в свою очередь должны позаботиться о вас.

Японцы нейтрально относятся к хлюпающим звукам, сопровождающим поглощение лапши или супа, но отрыгивать за столом не принято.

При пользовании палочками хаси нужно соблюдать целый ряд правил:

• нельзя втыкать палочки в еду, особенно в рис; это признак очень дурного тона;

• нельзя класть их острыми концами влево (когда они не используются);

• нельзя подносить чашку или тарелку слишком близко ко рту и сгребать в рот пищу при помощи палочек; это и некрасиво, и неприлично;

• не следует «бродить» бесцельно палочками вокруг еды;

• нельзя передавать еду палочками другому человеку непосредственно;

• нельзя класть палочки поперек чашки;

• нельзя накалывать пищу на палочки;

• не следует капать соусом ни с палочек, ни с пищи;

• нельзя облизывать палочки;

• никогда не указывать палочками на что-либо или кого-либо и размахивать ими в воздухе;

• не следует подтягивать к себе блюда при помощи палочек; нужно всегда брать его в руки;

• нельзя стучать палочками по чашке или тарелке с целью привлечь к себе чье-то внимание;

• не следует «рисовать» палочками на столе;

• не следует зажимать две палочки в кулаке; японцы воспринимают этот жест как угрожающий.

Японцы, в отличие от европейцев, едят палочками — хаси. И

без умения пользоваться ими вы не сможете постичь всю прелесть японской кухни. Однако научиться этому не так сложно, как кажется. Попробуйте.

1. Возьмите одну палочку (на расстоянии одной трети от верхнего конца) и зажмите ее между большим и указательным пальцами правой руки (рис. 1). Держите палочку большим и безымянным пальцами таким образом, чтобы указательный, средний и большой пальцы при этом образовали кольцо.

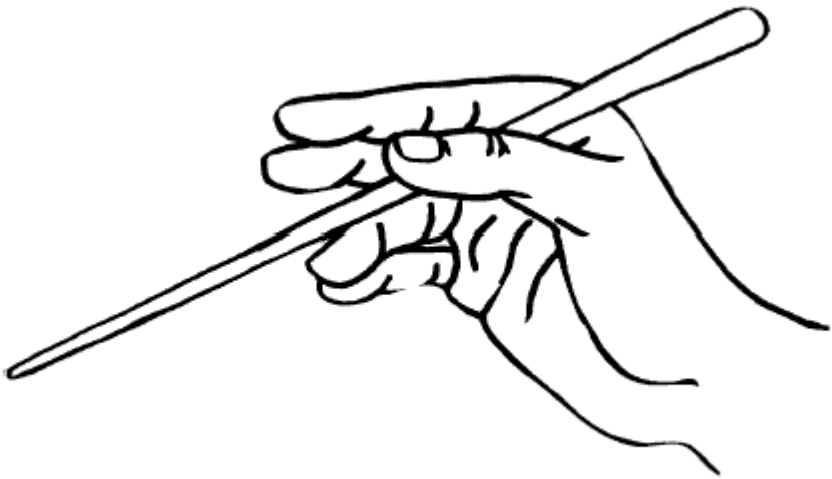

Рис. 1

2. Возьмите вторую палочку и расположите ее параллельно первой на расстоянии 15 мм так, чтобы при выпрямлении среднего пальца палочки раздвигались (рис. 2).

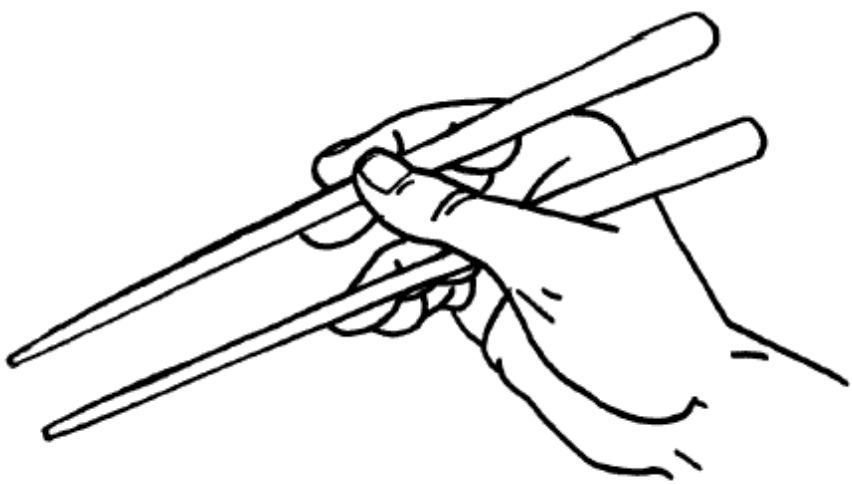

Рис. 2

3. Сведите палочки вместе, сгибая указательный палец, и

защемите кончиками палочек пищу (рис. 3). Если кусок слишком большой, то палочками его можно разделить. Правда, будьте очень аккуратны. Кроме того, помните, что большие куски брать значительно проще.

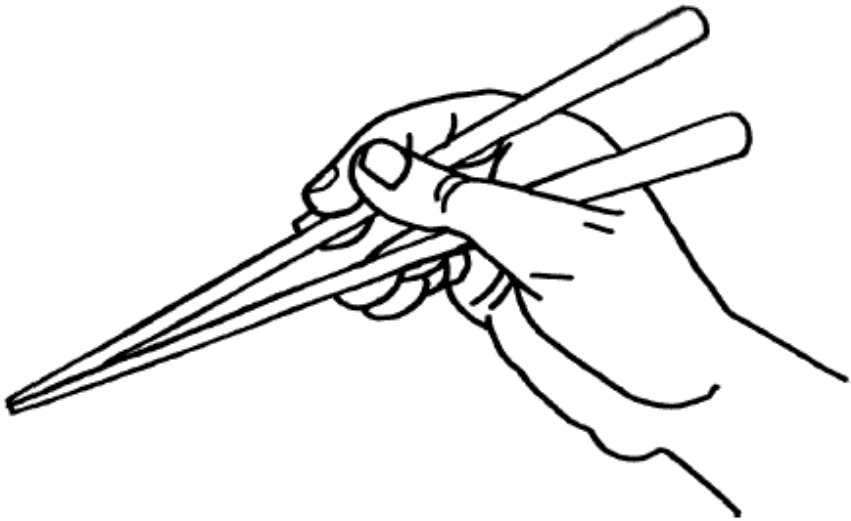

Рис. 3

Хаси в Японии изготовляются главным образом из дерева — длинные, тонкие, с заостренными концами. Костяные и пластмассовые палочки, обычные в Китае и Юго-Восточной Азии, для Японии менее характерны. В домашнем быту используются хаси из крашеного и лакированного дерева круглого или квадратного сечения, соответственно сходящие на коническое или пирамидальное острие. Хранятся они в небольшом узком стаканчике, часто подвесном. Бывают нарядные хаси, инкрустированные перламутром, покрытые орнаментом. Очень милые и трогательные хаси делают для детей. На них наносятся миниатюрные рисунки — куколки, зайчики и т. п.

Хаси, которыми японцы пользуются в местах общественного питания, обычно изготовлены из пластмассы или из некрашеного гладко обструганного дерева. Они рассчитаны на одноразовое использование и подаются вместе с блюдом в стерильном запечатанном бумажном конверте, украшенном названием и эмблемами фирмы (столовой, ресторана, магазина). Это значительно гигиеничнее, чем применение используемого длительное время столового прибора (ложки, вилки) европейского типа.

Есть много разновидностей одноразовых хаси. Наиболее распространены «варибаси» — ломаемые хаси. Палочки в них не полностью отделены друг от друга: это длинная дощечка с

двусторонним продольным пропилом; небольшим усилием потребитель сам разделяет ее на две палочки.

Обычно хаси кладут поперек перед прибором, горизонтально, заостренными концами они смотрят влево; кладут и на подставку заостренными концами вверх.

Палочки применяются не только как столовая утварь. Более длинные хаси используются поваром при приготовлении пищи, особенно при обжаривании. Металлические хаси больших размеров служат для раскладки тлеющих углей в «хибати»; этот инструмент настолько тоньше европейской кочерги, насколько ножницы хирурга тоньше топора лесоруба.

Разновидность одноразовой деревянной столовой утвари — зубочистки «ёдзи». Они используются не только по прямому назначению, но и для нанизывания на них мелкой закуски. Некоторые блюда, например мармелад, разрезают и берут с помощью «ёдзи», которые служат в таких случаях и ножом, и вилкой.

Суши можно есть как руками, так и палочками. Однако согласно современному японскому этикету женщинам следует есть суши только палочками, а мужчины могут выбирать — есть палочками или руками. Это в принципе простое следование традициям: много веков назад в Японии знатные люди ели палочками все, кроме супа, а бедняки ели руками. Благородные женщины никогда не ели руками, в отличие от знатных мужчин (они должны были есть только руками). Почему произошло такое разделение? Существует мнение, что знатные мужчины, посещая гейш в чайных домиках, должны были есть руками, чтобы держать себя в рамках приличия. Ведь испачканное грязными руками кимоно гейши могло стоить им состояния. Воины, напротив, должны были есть только палочками, чтобы иметь возможность в любое время схватиться за меч. Женщины не должны были пачкать рук по той же причине: чтобы могли быстро достать кинжал и постоять за себя.

Суши — традиционное японское блюдо

Японская культура в целом и кулинария в частности экзотичны для нас, но привычны для японцев. Их кулинарные традиции, блюда формировались не для того, чтобы удивлять иностранцев, а для того, чтобы с максимальной эффективностью использовать скудные дары природы и результаты кропотливого труда человека на земле и в море. И суши — не исключение. Суши появились в Юго-Восточной Азии (правда, непонятно, где они «родились»: в Китае, Вьетнаме, Таиланде?) около IV века до н. э., и только в VII–VIII веках н. э. суши перекочевали в Японию. В древности обычным способом обработки мяса и рыбы с целью длительного сохранения этих продуктов была ферментация. Сырую рыбу или свинину разделывали, пересыпали солью и помещали под гнет. При таком способе рыба и мясо были готовы через 50–60 дней. Со временем люди обнаружили, что рис ускоряет процесс ферментации и позволяет хранить рыбу до двух лет, поскольку он выделяет молочную кислоту в процессе брожения, а также позволяет употреблять рыбу уже через несколько дней. Таким образом, заквашенные в рисе мясо или рыбу можно считать предвестниками суши. Сначала перебродивший «отработанный» рис выбрасывали, но затем, когда с изобретением рисового уксуса время ферментации уменьшилось, почему рис не успевал разложиться, такой рис стали применять в пищу. Так появились простейшие суши из риса и рыбы (нари-суши). Приготовленные по такому рецепту суши имеют довольно неприятный запах, поэтому они не стали популярными, в отличие от более поздних вариантов. Существует и частные варианты нари-суши — фуна-суши, в приготовлении которых используется только заквашенная рыба фуна (разновидность карпа); саба-суши, которые делаются исключительно с макрелью.

Постепенно в Юго-Восточной Азии перестали употреблять суши, а вот японцы, изменив рецепт, превратили их в самостоятельное блюдо, а не способ сохранения рыбы. Какие же изменения произошли?

Во-первых, японцы стали заворачивать в пропитанный уксусом рис не засоленную, а свежую рыбу. Так появились сэй-сэй-суши. Позже, в XVII веке, и этот вариант был модернизирован: в качестве начинки стали использовать не только рыбу, но и другие морепродукты, а также свежие, маринованные или

сушеные овощи. Вареный рис стали заправлять уксусом, смешанным с морской водой, сакэ, сахаром. Хайа-суши стали отличаться и способом приготовления.

К XVIII веку традиция суши фактически полностью сформировалась. Появились практически все виды современных суши, к которым стали подаваться васаби и другие соусы.

Но только видоизменение, произошедшее с суши в начале XIX века, позволило этому блюду приобрести баснословную популярность. Известный повар Ханайя Йохэй из Эдо (ныне Токио) предложил блюдо, ставшее первым в истории фастфудом: нигири-суши, которые можно было без проблем брать с собой в дорогу и есть как палочками, так и руками. До сих пор нигири-суши входят в состав бэнто — коробок с завтраком, которые берут с собой в дорогу. В чем была особенность этого блюда?

Рыба в нигири-суши не подвергается ферментации, но быстро обрабатывается в соевом соусе, поэтому отпадает потребность в приправах. В современном виде нигири-суши представляют собой кусочек приправленного риса с ломтиком рыбы сверху, перевязанные лентой из водорослей.

В современном мире суши — можно сказать, новомодное увлечение, не случайно они из типично японского блюда переходят в разряд интернациональных. Например, совершенствуются виды начинки, появились новые формы суши — калифорнийские роллы. Суши ценятся не только за их внешний вид, но и за сбалансированность всех компонентов.

Скорее всего, суши стали настолько популярными, потому что их очень просто готовить, они красиво и аппетитно выглядят, содержат небольшое количество жиров, а следовательно, калорий, но богаты различными аминокислотами и микроэлементами, что идеально для людей, заботящихся о своем здоровье и фигуре.

Конечно, суши — это очень полезная еда, однако не стоит забывать о том, что они могут быть и опасны, поскольку сырые рыба и морепродукты могут содержать патогенные бактерии, а тунец и все хищные рыбы — ртуть в незначительных количествах, что вредно, если она поступает в организм часто. Ко всему прочему, употреблять очень соленый соевый соус не рекомендуется гипертоникам и людям с заболеваниями почек.

В современной Японии существует огромное количество разнообразных суши, в каждой провинции владеют своими, характерными только для них рецептами приготовления, своими специфическими продуктами. Но, безусловно, есть и некий «стандарт», общепринятая рецептура и ингредиенты. Рассмотрим некоторые виды современных суши.

Нигири-суши — это кусочек риса размером чуть меньше куриного яйца и кусочек рыбы или другого морепродукта, между которыми намазывается немного васаби (японского хрена) и все заворачивается или перевязывается полоской нори (морская капуста). При этом рис формируется пальцами.

Маки-суши, нори-маки или роллы — самые популярные суши в мире, потому что они удобны, красивы и позволяют импровизировать с ингредиентами. Маки-суши представляют собой рулет из риса, обернутого нори, разрезанный на тонкие кружки. В качестве начинки может использоваться все что угодно.

Хосо-маки — очень тонкие роллы, до 3 см в диаметре.

Каппа-маки — тонкие роллы с огурцом, которые обычно подаются, чтобы освежиться после суши из сырой рыбы или других ингредиентов, имеющих яркий вкус.

Текка-маки — тонкие роллы с филе тунца и васаби. Предположительно, появились в среде заядлых игроков, которые не хотели прерывать игру ради еды.

Негиторо-маки — тонкие роллы с мелко порубленным тунцом и зеленым луком.

Футо-маки — толстые роллы, около 5 см в диаметре, содержащие несколько ингредиентов.

Ура-маки — роллы наизнанку, рисом наружу. В Японии ура-маки встречаются редко, но, например, в Америке они намного популярнее традиционных.

Гункан-маки (от слова «линкор») похожи на нигири-суши тем, что это тоже рисовый комок, но обернутый пластиной нори по периметру, чтобы сверху осталось место для других ингредиентов: икры, рыбы, крабов, зелени, салатов.

Темаки-суши — рис и другие ингредиенты, завернутые в нори рожком длиной около 10 см. Темаки-суши подают целиком, без разрезания на дольки. Обычно их делают за столом, выбирая ингредиенты из предложенных, и едят руками, потому что рожок не зафиксирован.

Фукуса-суши состоят из традиционных ингредиентов, но они заворачиваются в очень тонкий омлет, а не в нори, и поэтому имеют прямоугольную форму. В некоторых районах такие суши называют чакин-суши.

Инари-суши представляют собой мешочек из жареного тофу, наполненный рисом и овощами.

Оши-суши — это прессованные суши, состоящие из нескольких слоев риса и рыбы.

Темари-суши — шарики из риса с начинкой из рыбы или овощей.

Бара-суши — салат из риса и других ингредиентов,

приправленный уксусом.

Тираши-суши — праздничная еда из рассыпного риса и красиво уложенных сверху на тарелке морепродуктов и овощей.

Запомнить все это может показаться сложным, но начинающему кулинару, чтобы не ударить в грязь лицом, достаточно знать, чем суши отличаются от роллов.

Итак, попросту говоря, суши — это рисовая длинная колбаска, на которую обычно кладут кусочек рыбы (тунца, лосося, копченого угря) или других морепродуктов (креветка или осьминог). Филе рыбы перевязывается вместе с рисом тонкой полоской нори. А роллы — это рулет, внутри которого находится определенная начинка, завернутая в рис. Часто рис с начинкой завернуты в лист нори, однако есть разновидность роллов, когда нори находится внутри рулетов. Если нори находится сверху, то это нори-маки. Если нори внутри — уро-маки.

Естественно, чтобы суши были вкусными, красивыми, нужно «набить» руку, то есть овладеть мастерством их приготовления. Однако это не все. Необходимы еще свежие продукты и правильные инструменты.

Инструменты и продукты для приготовления суши

Главным инструментом для приготовления суши является очень острый стальной нож, позволяющий нарезать ингредиенты тонкими полосками. Особенно важна острота ножа для роллов. Недостаточно острый нож может смять рулет и даже сломать хрупкую оболочку из нори. Так что часто и тщательно точите их при помощи точильного камня. Неплохо при работе на кухне также держать под рукой влажную тряпку, чтобы дочиста протирать ножи во время работы.

Обычно у каждого японца на кухне обязательно есть ножи нескольких видов:

• для разделки мяса (дэба-бочо) — большие, тяжелые с треугольным лезвием;

• для нарезки овощей (накири-бочо) — гораздо более легкие, чем дэба-бочо, с лезвием прямоугольной формы;

• для разделки рыбы (самими-бочо) — длинные и узкие. Но они, бывает, отличаются друг от друга. Например, в Осаке наиболее популярны сасими-бочо с заостренным концом, а в Токио — с тупым.

Поскольку рис — основа японской кулинарии, желательно иметь рисоварку, поскольку она приближает приготовление риса к традиционному. Раньше в Японии варили рис на открытом огне в чугунном котле окама с закругленным дном и «юбкой», предназначенной для того, чтобы направлять тепло в нижнюю часть котла. Чтобы рис долгое время был теплым, его хранили в специальном глубоком деревянном контейнере с крышкой о-хицу. Современная рисоварка вполне заменяет котел и контейнер. Однако японцы часто перекладывают рис в о-хицу по традиции. Конечно, рис не остается теплым в этой емкости весь день, однако дерево впитывает лишнюю влагу, но в то же время не дает ему пересыхать.

При приготовлении суши необходима и деревянная лопаточка хера, или сямодзи. Используется она для обсушивания сваренного риса и протирания жидких продуктов через сито. Согласно японским традициям, сямодзи символизирует положение женщины как хозяйки в доме. Вместо лопаточки вполне можно использовать обычную деревянную или пластмассовую ложку.

В тазу хандаи, или хангира, изготовленном из древесины японского кипариса, отварной рис перемешивается с уксусной

смесью. Если вы пользуетесь деревянным тазом, то, перед тем как что-то готовить в нем, обязательно залейте его холодной водой, а непосредственно перед тем как использовать для суши, слейте воду, дайте ей полностью стечь, а затем протрите его тряпкой, смоченной в уксусе. Это делается для того, чтобы вода не попала в рис. Естественно, тазик после использования обязательно нужно тщательно вымыть, просушить и убрать в шкаф.

Таз — это не предмет первой необходимости при приготовлении суши. Он вполне заменим обыкновенной большой миской. Однако деревянный таз можно использовать не только для того, чтобы смешивать рис, но и для того, чтобы подавать в нем суши на стол.

При помощи веера (утива) удаляются излишки влаги из риса. Веер приводит в движение воздух, благодаря чему усиливается естественное испарение. Традиционный утива делается из бамбуковых планок и бумаги или шелка. Он вполне заменим куском картона или журналом.

Большая миска с крышкой сохраняет рис теплым. Но это тоже не предмет первой необходимости.

А вот бамбуковую циновку макису, если вы собрались делать суши дома, придется обязательно приобрести. Без нее не обойтись при изготовлении нори-маков, да и очень удобно с ее помощью отжимать воду из сваренных салатных овощей, перед тем как поливать их заправкой.

Существуют два основных вида макису. Макису первого вида сделан из плоских бледно-зеленых бамбуковых палочек и предназначен для скатывания суши. Он небольшой, размером 22×22 см (рис. 4). Макису второго вида состоит из треугольных или круглых палочек и применяется, когда нужно украсить рулеты суши узорами из вытисненных лилий или для приготовления толстых яичных омлетов (тамаго-яки).

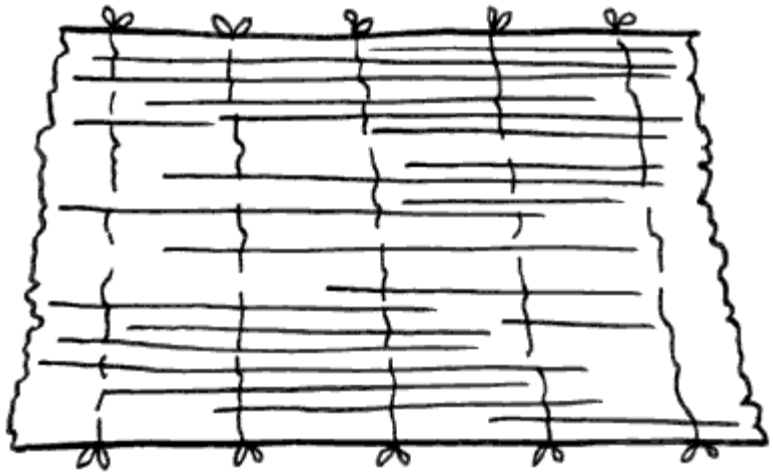

Рис. 4

Не обойтись на кухне и без разделочной деревянной доски — манаиты. Правда, можно использовать и доску из синтетических материалов.

Пинцет — также необходимый предмет. С его помощью вы сможете удалять мелкие кости из рыбы. Предпочтителен большой пинцет с прямыми концами.

Но различные приспособления — это не все. Продукты — вот основа любого кулинарного блюда.

А что является основой суши? Естественно, рис. Хотя нужно сказать, что рис стал общедоступным продуктом в Стране восходящего солнца сравнительно недавно — в начале XX века, а до этого был там пищей аристократов, богатых купцов и воинов. Простые японцы довольствовались ячменем и просом.

Современные японцы едят рис утром, в обед и вечером. Он — необходимый ингредиент любого японского блюда. В Японии известно большое количество сортов риса, но все они называются «японским рисом», поскольку обладают повышенной клейкостью при разваривании. Конечно, рис может отличаться по степени обработки: быть шелушенным или шлифованным. У шелушенного риса при предварительной очистке удаляется только шелуха, то есть поверхностный слой, а шлифованный тщательно полируется, в результате чего лишается высевок и ростков. Шелушенный рис более полезный, в нем содержится большее количество питательных веществ, витаминов, минералов и микроэлементов. Однако и у шлифованного риса есть некоторые преимущества. В частности, эстетический вид. Белоснежный рис контрастно смотрится на фоне разноцветного гарнира. Его также легко подкрашивать, благодаря чему можно получить яркий и

привлекательный вид готового блюда. А для японцев — напомним это — внешний вид продукта имеет огромное значение. Любое готовое блюдо должно обязательно быть внешне привлекательным и вызывать приятные ассоциации. Именно поэтому японцы используют грибы, зелень, съедобные цветки растений, которые украшают блюдо, а также придают продуктам нежные и специфические запахи. В японской кулинарии не принято «забивать» специями вкус продуктов, такие приправы, наоборот, призваны подчеркнуть и усилить его. Поэтому японцы очень осторожно используют лук, чеснок, хрен, горчицу и другие продукты с резким и характерным запахом.

Какой же рис использовать, если вы собрались приготовить суши?

Естественно, лучше всего подойдет специальный рис для суши: японский короткозернистый рис с повышенным содержанием клейковины. Идеально подойдут сорта, поставляемые из Америки: Nishiki, Red Rouse, New Rouse (Botan). Можно использовать Nishiki и Ichiban (Китай). Подойдет и Мистраль «Италика». Главное, выбирая круглозерный рис, отдавайте предпочтение сортам с более прозрачными рисинками. Не берите слишком круглый (рисинки короткие и поломанные, больше похожи на кружки, чем на овалы) и мелкий рис. Длиннозерный рис не берите ни в коем случае. Он категорически не подходит для суши!!!

Рис для суши должен быть круглозерный, а рисинки быть не больше 5–6 мм в длину, полупрозрачными. Если смотреть в просвет, их цвет должен быть приближен к прозрачному оттенку, а не к белому. В идеале в упаковке не должно быть разбитых рисинок, по крайней мере, их должно быть минимальное количество, не должно быть никаких инородных объектов, трухи. Рис тем лучше, чем больше в пачке одинаковых рисинок. Также рис должен быть свежим, поскольку прошлогодний, например, содержит меньшее количество клейковины, и не будет блестеть так, как блестит рис урожая этого года.

Однако для суши и роллов важно не только качество риса, но и умение его приготовить.

Сваренный и приправленный сладким рисовым уксусом, сахаром, солью, лимонным соком, а иногда и сакэ, рис называется *суши-меси* или *сумеси* и является основой суши и роллов. Поскольку главное свойство риса для суши — высокая клейкость, он немного жестче «обычного» риса, то есть риса, к которому мы привыкли, готовить его следует в меньшем количестве воды. В Японии обычно для достижения нужной консистенции вареный рис быстро остужают, активно размешивая в деревянной миске,

до комнатной температуры, а потом лепят колобки или раскладывают по плоскости руками. Традиционно в рис для суши добавляют комбу — сушеные бурые водоросли, известные нам как ламинария. Поскольку комбу очень сложно найти в магазинах за пределами Японии, вкус настоящих японских суши сильно отличается от суши, приготовленных в других странах. Но не стоит печалиться. Этот ингредиент — всего лишь добавка.

Чтобы приготовить вкусные суши или роллы, обязательно нужно правильно сварить рис. Для его приготовления вам понадобится:

- *1 стакан (250 мл) воды;*
- *$^3/_4$ стакана (180 мл) риса;*
- *$1^1/_2$ столовой ложки рисового уксуса;*
- *$1^1/_2$ столовой ложки лимонного сока;*
- *2 столовые ложки сахара;*
- *$^1/_2$ чайной ложки соли.*

Далее действуйте по следующей инструкции:

1. Высыпьте рис в большую миску и тщательно его промойте. Постарайтесь приблизиться к тому, чтобы вода была прозрачной.

2. Отбросьте рис на дуршлаг и оставьте на час. Пусть он подсыхает.

3. Через час перекиньте рис в большую кастрюлю, добавьте туда 250 мл воды (вообще соотношение рис/вода должно быть 1:1 + $^1/_4$ — один к одному плюс одна четвертая).

4. Поставьте кастрюлю на сильный огонь и доведите до кипения. После этого уменьшите огонь до минимума и накройте кастрюлю крышкой. Варите рис 14 минут.

5. Выключите огонь. Но крышку не снимайте. Пусть рис постоит 10–15 минут.

6. В небольшой емкости растворите в рисовом уксусе сахар и соль. Не пугайтесь, если сахар полностью не растворится. В эту же смесь добавьте лимонный сок.

7. Переложите рис в большую неглубокую миску (лучше деревянную) и полейте его уксусной заправкой.

8. Деревянной лопаткой замешайте в рис заправку, одновременно разбивая комки. Лопатка ребром должна сбивать рис с поверхности, поэтому мешать начинайте от края «кучи», а не с середины, разбивая пласт за пластом. Не мешайте один и тот же участок слишком долго, переворачивайте кусками с ног на голову после первых минут пяти. Вводите заправку постепенно, легкими, чуть вдавливающими движениями и в только что сваренный рис, для того чтобы он лучше размешивался и не дробился. Чем целее рисинки, тем рис мягче, тем больше он рассыпается во рту и тем приятнее есть суши.

9. После этого оставьте рис остывать. Как только он остынет до температуры тела, можно приступать к изготовлению суши или роллов.

При изготовлении суши вам потребуется нори. Нори, или морская водоросль асакура-нори, относится к семейству красных водорослей. Длина листа этой водоросли достигает 25 см, а ширина — около 5 см. В нори заворачиваются роллы, гунканмаки, темаки и другие виды суши. Раньше эти водоросли соскребали с днищ судов, сейчас их специально выращивают у берегов Японии. Нори содержит большое количество протеина, различных минеральных веществ и витаминов, необходимых для человеческого организма.

Водоросли нори имеют легкий дымный привкус и тонкий «океанический» аромат. Темные блестящие нори гораздо вкуснее, чем более дешевые красноватые, хотя эта водоросль и относится к семейству красных водорослей. Водоросли прессуют в виде прямоугольных листов и сушат на солнце, расстелив на бамбуковых или деревянных рамах. Они становятся тонкими, как листы бумаги, и приобретают оранжево-коричневый цвет. Хотя в Японии не жарят водоросли, на экспорт поставляются обычно хорошо прожаренные водоросли. Свежие нори ярко-зеленые, блестящие, почти прозрачные, без пустот. Со временем они меняют цвет на зелено-коричневый.

Чтобы свернуть нори в рулет, листы держат над паром, хотя обычно бывает достаточно воды, содержащейся в рисе. Иногда нори жарят, то есть держат над слабым огнем, горизонтально двигая его, чтобы водоросль прожарилась равномерно. После такой обработки в течение 1–2 секунд водоросли становятся хрустящими и очень рассыпчатыми. Однако на гриле нори жарить нельзя. В измельченном виде нори можно использовать как специи — ао-нори. Нори хранятся достаточно долго, особенно если их упаковать в герметичный пластиковый пакет и положить пакет в контейнер.

В некоторых видах суши вместо нори может использоваться и тамаго (тонкий омлет).

Однако в японской кулинарии используется не только нори. Более тридцати видов водорослей и множество продуктов их переработки употребляют в пищу островитяне.

Большинство водорослей отличается необыкновенно высоким (более 50 %) содержанием углеводов, способствующих пищеварению. Также они богаты железом, кальцием, фосфором, йодом, витаминами А и Е.

С точки зрения геронтологов, именно в морских водорослях

заложен секрет человеческого долголетия. В Японии самая большая продолжительность жизни наблюдается в южных префектурах, особенно на Окинаве. Может, это простое совпадение, но некоторые исследователи считают это результатом того, что на Окинаве уровень потребления комбу (конбу) вдвое выше, чем в целом по стране.

Существует множество разновидностей комбу, но при этом все виды относятся к большим бурым водорослям (длина некоторых из них превышает 20 м, а ширина листьев достигает 5—30 см).

Обычно листья комбу сушатся, а затем сортируются в соответствии с их назначением: одни предназначены для еды, другие — для приготовления бульона даси. Выше всего ценятся нижние, самые толстые части стеблей. В японской кухне комбу ценится в основном как наиболее важный компонент бульона даси, наряду с кацуо-буси (сушеные рыбные хлопья из малого тунца). Комбу используется также для ароматизации вареного риса в суши; кроме того, ее тушат с овощами, мясом и рыбой.

Сушеная комбу имеет ярко выраженный вкус, специфический «океанический» аромат и приятную влажную структуру. Сушеные листья комбу обычно покрыты тонким белым порошком; этот налет естественным образом появляется при сушке, поэтому перед употреблением протирайте комбу влажной салфеткой. Прежде чем положить сушеные листья комбу в суп или рагу, их сворачивают рулетом или завязывают декоративным узлом. Воду, в которой замачивались водоросли, можно использовать для приготовления супа или бульона.

Вакасе — коричнево-оранжевая водоросль длиной до 1–2 м, растет на подводных скалах с начала зимы до начала лета. В кулинарии чаще всего используют сушеную или соленую вакасе. Вакасе богата витаминами, но при этом совершенно не содержит жиров, поэтому она — очень полезный и здоровый продукт. Свежую вакасе можно купить только в Японии, но в последние годы успешно развиваются предприятия по ее переработке. Расфасованная в пакеты, нарезанная вакасе имеется в широкой продаже.

Вакасе имеет нежный аромат и освежающий вкус. По структуре она слегка скользкая, но в то же время приятно хрустящая. Вакасе — один из наиболее популярных ингредиентов супа. Из нее можно также приготовить очень вкусный салат с уксусной заправкой или потушить ее с овощами.

Сушеную вакасе перед употреблением необходимо размягчить. Если вы используете целую водоросль со стеблем, то, перед тем как отделить листья, замочите ее на 15–20 минут в

теплой воде. Если же вы купили вакасе быстрого приготовления, то залейте ее большим количеством воды и оставьте примерно на 5 минут. Затем откиньте на сито и обдайте кипятком, после чего немедленно окуните в холодную воду, чтобы водоросль не потеряла зеленый цвет. Некоторые разновидности сушеной вакасе можно класть прямо в суп.

Хидзики — водоросль, богатая витаминами, минеральными веществами, в том числе кальцием и клетчаткой, и не содержащая жиров. У хидзики нежный аромат и слабо выраженный «океанический» вкус, а структура довольно жесткая. Обычно хидзики обжаривают в небольшом количестве масла, а затем тушат с овощами в соусе на основе соевого. Ее часто готовят вместе с абура-агэ (тонкие обжаренные пласты тофу — соевого творога). Кроме того, хидзики используют для украшения рисовых блюд, например смешанного суши и онигири (рисовые шарики), так как ее черные «веточки» эффектно контрастируют с белым рисом.

Перед тем как использовать хидзики в каком-нибудь блюде, замочите ее в теплой воде на 15–20 минут до увеличения в объеме в 7—10 раз. Эта жесткая водоросль не боится интенсивной тепловой обработки. Она хорошо сочетается с растительным маслом, поэтому ее часто обжаривают, после чего варят на медленном огне в бульоне даси, приправленном соевым соусом, мирином и сахаром.

Кантен (агар-агар) получают из тенгусы — водоросли бордового цвета, похожей на папоротник. После сушки и заморозки от тенгусы остается прозрачное желирующее вещество. Желе с кантеном получается слегка матовым и застывает при температуре выше комнатной, а значит, не нуждается в охлаждении. Оно имеет более густую и упругую консистенцию, чем желе из желатина, следовательно, его легче извлечь из формочки и порезать. А главное, кантеновое желе полезнее для здоровья. Кантен не имеет питательной ценности, но содержит растительную клетчатку, благотворно влияющую на пищеварение. Сушено-мороженый кантен поступает в продажу в трех видах: палочками длиной около 25 см, нитями той же длины и в порошке. У кантена нет ни запаха, ни вкуса, что делает его идеальным желирующим веществом; однако он способен вбирать вкусы и ароматы продуктов, с которыми готовится.

Перед использованием замочите кантен в воде на 30 минут, отожмите и разорвите на мелкие кусочки. Растворите в горячей воде, добавьте сахар и, когда сахар растворится, процедите. Варите 3 минуты. Затем вылейте в смоченную водой квадратную форму и охладите. Когда желе застынет, извлеките его из формы,

надавливая пальцами с боков, и нарежьте мелкими кубиками. Как правило, на 300 мл жидкости берется 1 чайная ложка порошкообразного кантена.

Это основные виды водорослей, которые японцы едят. Но для приготовления суши больше и не понадобится.

Начинять суши можно сырой, соленой или немного поджаренной рыбой (тунцом, лососем, сельдью, макрелью, угрем), икрой, морепродуктами (креветками, устрицами, моллюсками, осьминогами, крабами), свежими и маринованными овощами и фруктами (дайконом, грибами, огурцами, авокадо, яблоками, луком, шпинатом, салатом, стручками фасоли, тыквой, кукурузой, горохом, бобами, корнем лопуха), сыром.

К суши всегда подаются соевый соус, васаби и маринованный имбирь — гари.

Соевый соус подается отдельно к суши, содержащим рыбу, для усиления ее вкуса.

Без сомнения, соевый соус — король японской кухни: он используется в любых блюдах, придавая им особую пикантность и изысканность. Поэтому поговорим о нем.

Рецепт приготовления соуса до сих пор остается неизменным и, можно сказать, освящен самим временем. Готовят его следующим образом:

1. Выпаренные соевые бобы смешивают с прожаренными молотыми зернами пшеницы.

2. Полученную смесь заливают водой и подсаливают.

3. Затем всю эту массу вывешивают или выкладывают на солнце в специальных мешках.

4. В таком состоянии соя подвергается естественной ферментации больше года, а стекающую жидкость собирают в специальные чаны, фильтруют и разливают в итоговые емкости.

Однако это очень долгий процесс. И он не может успеть за растущими аппетитами потребителя. И сегодня, благодаря современным технологиям, соус получают более быстрым путем: в сухую смесь пшеницы и сои добавляют бактерии рода Aspergillius, что приводит к ускорению процесса ферментации в 12 раз, то есть вместо года соевый соус получается уже через месяц. Ферменты расщепляют соевый белок, в процессе брожения пшеничного крахмала образуется сахар, придающий соевому соусу сладковатый вкус.

Но следует быть осторожными в выборе соуса, как, впрочем, и всех других продуктов, поскольку очень многие производители готовят соус из специального соевого концентрата или вообще варят соевые бобы с серной или соляной кислотой. После такой варки кислая реакция гасится щелочью, и при этом образуются

весьма вредные для здоровья вещества, которые затем трудно выделить и удалить из готового продукта. Но как же уберечь себя от покупки такого суррогата?

Покупайте соевый соус только у проверенных поставщиков (в централизованных магазинах, а не на рынках, ярмарках и т. п.). Обращайте внимание на упаковку: соус должен быть разлит обязательно в стеклянные бутылки, поскольку только в них можно должным образом сохранить вкус и аромат соуса, а также, что еще более важно, его полезные свойства. Помните, что бутылка должна быть белой и абсолютно прозрачной. Внимательно читайте этикетку: в составе соуса не должно быть арахиса, он должен содержать только соевые бобы, пшеницу, сахар, соль и уксус. Содержание белка в качественном и натуральном соусе достигает 6–8 %, не более и не менее. Ну и, разумеется, соус должен быть приготовлен методом натурального брожения, о котором говорилось выше. Не ограничивайтесь только осмотром этикетки. Внимательно рассматривайте, что находится в бутылке. Настоящий соевый соус, налитый тонким слоем, имеет светло-коричневый цвет и совершенно прозрачен, в отличие от соуса, приготовленного из концентрата, который практически черный по цвету и уж тем более не прозрачен. Итак, в чем же отличия натурального соуса и соуса, производимого путем кислотного гидролиза?

Естественно, указанные соусы разнятся по вкусу, цвету, аромату и сладости. В натуральном соусе цвет, вкус и аромат создаются благодаря длительному времени вызревания в процессе естественного брожения за счет натуральных компонентов (вода, соевые бобы, зерно пшеницы, закваска), а в соусе, производимом методом кислотного гидролиза, все это формируется за счет кукурузного сиропа, соли и красителей.

Готовый и качественный соус не нуждается в консервантах и может храниться очень долго, а также содержит множество аминокислот, витаминов и минеральных веществ. В определенной степени соевый соус обладает омолаживающим эффектом: он способен замедлять старение организма за счет блокирования свободных радикалов, а также способствует улучшению кровообращения. Натуральный соевый соус богат микроэлементами, витаминами и многими другими биологически активными соединениями.

Приведем состав полезных элементов в 100 г типового натурального соевого соуса: кальций — 17 мг; железо — 2,02 мг; цинк — 0,37 мг; тиамин — 0,05 мг; рибофлавин — 0,13 мг; ниацин — 3,36 мг; витамин Вб — 0,17 мг; фолиевая кислота — 15,5 мкг.

Васаби — также необходимый ингредиент при изготовлении суши. Васаби — очень острый соус ярко-зеленого цвета, изготавливаемый из корней растения Wasabi japonica, растущего не только в Японии, но и в Америке и Новой Зеландии. Это растение не является родственником хрена, хотя его и называют японским хреном или японской горчицей. Васаби намазывают на суши или подают отдельно. Настоящий васаби обладает противомикробными свойствами, что очень важно при употреблении сырой рыбы. Обычно васаби продается в виде пасты в тубах или в виде сухого порошка, смешиваемого с водой. Порошок из васаби, естественно, сохраняет свою жгучесть более продолжительное время, чем готовый его вариант. Такой порошок разводится в небольшом количестве теплой воды и размешивается до образования однородной пасты.

Гари (маринованный имбирь) подается отдельно к некоторым видам суши, чтобы освежить вкусовые рецепторы при переходе к другой разновидности. Имбирь не принято подавать к суши с рыбой. Однако он используется для украшения сасими. Гари можно приготовить и самим.

Для этого вам понадобятся:

♦ *имбирь;*

♦ *90 мл 3–5 %-ного рисового уксуса;*

♦ *2 столовые ложки мирина (можно взять сладкий херес или в сухой херес добавить несколько ложек сахара);*

♦ *2 столовые ложки сакэ (можно взять сухой херес);*

♦ *5 чайных ложек сахара.*

Приготовление:

1. Хорошо промойте корень имбиря под струей холодной проточной воды, очистите его от кожуры и варите в кипящей воде в течение 1 минуты. Затем высушите его и нарежьте.

2. Для соуса тщательно смешайте сакэ, мирин и сахар. Перемешивайте все до полного растворения сахара. Вскипятите, постоянно помешивая, остудите.

3. Нарезанный имбирь уложите в заранее приготовленную и стерилизованную банку. Смешайте рисовый уксус и полученный соус.

4. Полученной массой залейте имбирь. Закройте посуду крышкой и поставьте в прохладное место. Через 3–4 дня гари будет готов к употреблению. Приготовленный гари можно хранить и употреблять в течение месяца. Со временем он может приобрести бледно-розовый цвет.

Для приготовления суши может применяться и сушеная тыква — кампье. Продается она в виде длинных высушенных волокон, которые перед употреблением вымачиваются. Кампье

обычно используется в суши-роллах и «салатах».

Грибы сиитаке (или шиитаке) или тонгу придают блюдам японской кухни специфический аромат. Сушеные сии-таке имеют более острый вкус, чем свежие, и часто используются в суши-роллах.

Ферментированная соевая паста — «мисо» применяется в супах, бульонах, заправках. Мисо-суп часто подается к суши и сасими. Светлые сорта мисо менее соленые, чем насыщенные красные. Мисо — продукт с высоким содержанием протеина. Это — полужидкая масса, получаемая из вареных и раздавленных соевых бобов, в которые для брожения добавляют соль, солод, хлебные дрожжи. Мисо делается также в виде сухого концентрата и может храниться длительное время.

«Оба», «аожисо» или «шисо» — зеленая перилла, или японский базилик, — пряная трава, ароматные заостренные листья которой украшают сасими и суши.

Суши-уксус, или суши-зю, — необходимый продукт при приготовлении суши-риса. Готовится он из чистого рисового уксуса «сю» — очень мягкого, прозрачного, бесцветного или слегка золотистого. Если рисовый уксус достать трудно, не стоит отчаиваться: его прекрасно заменяет приправа для суши Kikkoman (с рисовым уксусом).

Для приготовления роллов обычно используют белые семена кунжута: в шелухе — «шито гома» и без нее — «муки гома». Для усиления аромата перед готовкой их следует поджарить на сковороде в течение 1 минуты.

Цитрусовый уксус для заправки — «понзу» можно купить в магазине, а можно и сделать самим следующим образом:

1. Выжать сок из апельсинов так, чтобы получилось 125 г.

2. Выжать сок из $^1/_4$ лимона.

3. Взять 125 мл соевого соуса и 125 мл бульона даси. Смешать их с соком лимона и апельсина.

Также при приготовлении суши можно использовать «такеноко» — ростки бамбука (продаются консервированными и свежими); «тофу» — соевый творог; «абура-аже» — соевый творог, жаренный во фритюре; острую китайскую перечную пасту, изготавливаемую из перца чили, ферментированных соевых бобов, соли, сахара; сушеные бурые водоросли (ламинария, комбу); «ренкон» — корень лотоса (замороженный, свежий, консервированный); «яма-гобо» — маринованный корень лопуха; «такуван» — высушенная, а потом замаринованная редька дайкон; свежую редьку дайкон, рисовое вино — сакэ (вполне заменяемо сухим хересом), различные морские водоросли (например, те же комбу и вакасе, используемые в виде специй при варке риса),

мирин — сладкое сиропообразное вино с невысоким содержанием алкоголя (вполне заменяемо сладким хересом или сухим белым вином с добавлением сахара), сурими — прессованное мясо рыб (у нас оно называется крабовым мясом) и соевый соус. Ко всему прочему традиционно к суши подается оча, или агари, — зеленый чай, который делается из нераскрывшихся почек и имеет сильный свежий аромат.

Мы упоминали уже о бульоне даси. Он очень часто используется при приготовлении суши. Что же это за бульон?

Даси представляет собой отвар стружек сушеной рыбы — «кацуобуси» и водорослей. Кацуобуси — это сушеные тушки рыбы «кацуо» (разновидность макрели). Тушки рыбы освобождаются от костей, режутся на четыре части, затем варятся и подсушиваются в специальных печах. Образующаяся на рыбе зеленоватая плесень придает готовому продукту специфический вкус и аромат.

Поскольку в наших магазинах крайне сложно найти кацуобуси, а даси входит в рецептуру великого множества блюд, можно приготовить бульон, напоминающий даси, в наших условиях. Для этого надо сварить крепкий рыбный бульон с водорослями, охладить, процедить. Из водорослей в наших рыбных магазинах продается морская капуста. Ее и можно использовать в любой форме — сушеную, маринованную, замороженную и пр. Пропорция примерно такая: на 1 стакан бульона — горсть водорослей.

Все эти продукты вам могут понадобиться при приготовлении суши дома. Их свободно можно приобрести в крупных супермаркетах или специализированных японских магазинчиках.

Техника приготовления суши

А теперь перейдем к освоению техники приготовления суши.

Для начала выдадим несколько секретов, которые помогут вам научиться готовить суши и роллы так, что пальчики оближешь! Поверьте, японская кухня не такая и сложная, научиться готовить суши не так трудно, как кажется на первый взгляд. Главное — соблюдать несколько правил, и вам обеспечены восторг любимого человека и друзья, напрашивающиеся в гости:

1. Всегда выбирайте только свежие продукты. Особенно будьте внимательны к рыбе (как к основному элементу), сыру «Филадельфия» или «Фета».

2. Правильно варите рис, то есть так, чтобы он был готовым, но не переваренным. Существует много способов, и о некоторых мы уже говорили. Найдите свой, подходящий для вас.

3. Заверните макису в полиэтиленовую пленку, чтобы ее было легко и удобно мыть. Зачем тратить свое время на выковыривание риса из щелей бамбукового коврика?!

4. При выкладывании риса на листы нори смачивайте руки в холодном растворе тэдзу (смесь воды и рисового уксуса), чтобы рис не приставал к рукам. Нож также промывайте в холодной воде после каждого нарезания роллов (в таком случае он легче скользит и хорошо режет, а не рвет листы нори). Желательно пользоваться специальным ножом с тоненьким лезвием. Он должен быть очень острым.

5. Нарезайте продукты для суши мелко, чтобы их было удобнее заворачивать. Скручивайте роллы плотнее, не бойтесь надавливать ковриком, помогайте себе руками. Чем плотнее вы скрутите «колбаску», тем симпатичнее будет выглядеть ролл после нарезания.

6. Для того чтобы ваши роллы наизнанку или роллы только с одной начинкой, например кусочком рыбки, были не слишком большими и не слишком маленькими, можно отрезать от целого листа нори 25 % или разделить лист на две части.

Эти секретики во многом помогут вам. Но это еще не все. Чтобы научиться делать суши, необходимо освоить технику пластования рыбы, скручивания роллов, изготовления конвертиков и т. п.

Начнем с пластования рыбы, поскольку рыба — основной элемент суши.

Существуют трехступенчатый (для округлой рыбы) и пятиступенчатый (для плоской рыбы) способы пластования.

Округлую рыбу следует пластовать следующим образом:

1. Смочите рыбу влажной тряпкой: так легче будет снимать с нее чешую. Крепко удерживая рыбью голову, соскабливайте чешую ножом или теркой по направлению от хвоста к голове. При разделке рыбы всегда держите ее за голову или за хвост. Положите рыбу брюшком к себе, чтобы голова находилась с левой стороны. Отогните ножом плавник и по направлению к брюшному плавнику глубоко надрезайте мякоть у краев жаберных крышек, пока не перерубите позвоночник. Отделите голову, удалите внутренности.

2. Затем тщательно промойте рыбу в подсоленной воде, особенно выпотрошенную брюшную полость. Насухо вытрите рыбу тряпкой. Положите рыбу наискось на разделочную доску хвостом к себе, чтобы брюхо было обращено вправо. Сделайте разрез от брюшного плавника до самого хвоста. Переверните рыбу и вдоль спины тушки прорежьте мякоть до ребер справа налево. Повернув рыбу на другую сторону, острием ножа прорежьте мякоть у краев костей, образующих реберную клетку. Отделите тельное от тушки. Перевернув рыбу костями вниз, отделите мякоть от позвоночника от хвоста к голове. Переверните рыбу по оси на другой бок. Отделите мякоть от позвоночника в основании хвоста. Освободите тельное. Удалите оставшиеся реберные кости из филе.

3. Положите тельное на разделочную доску кожей вниз так, чтобы хвостовая часть находилась слева от вас. Сделайте надрез в основании хвоста, захватите левой рукой кожу, вставьте нож между кожей и мякотью и пилящим движением отделите кожу от мякоти. Также удалите оставшиеся в мясе кости щипчиками. Если тельное слишком длинное, разрежьте его надвое вдоль по линии позвоночника.

Пластование плоской рыбы следует проводить так:

1. Удалите голову и внутренности, как и при трехступенчатом пластовании. Положите рыбу на разделочную доску хвостом к себе и сделайте надрез вдоль осевой линии от головы до хвоста.

2. Переверните рыбу и повторите все с другой стороны. Отделите четыре тельных. Удалите с них кожу, как при трехступенчатом пластовании.

3. По завершении работы у вас должно образоваться две кучки брюшных костей, два брюшных тельных, два спинных тельных, позвоночник с реберными костями от верхнего бока рыбы и четыре куска энгава. Энгава представляет собой примыкающие к основанию боковых плавников (плоской) рыбы кости (танкикоцу), а заодно и их мякоть. Чем крупнее рыба и ее

плавники, тем лучше вкус у энгава. От одной плоской рыбы можно получить лишь четыре куска энгава. Эта мякоть служит прекрасным дополнением к лепному суши, и ее высоко ценят любители суши.

Не только разделка, но и резка рыбы — это целое искусство.

Повторимся: для резки всех продуктов для суши используйте очень острый нож.

Существует пять основных способов резки рыбы для суши.

1. Резка ломтиками (хирагири) — самая популярная резка, так как она подходит для всех видов рыбы. Крепко держа рыбное филе, нарезайте его ломтиками толщиной 0,5–1 см и длиной около 5 см.

2. Резка с помощью проволоки (итодзукери) подходит для резки некрупной рыбы и кальмаров. Нарезайте рыбу или кальмара ломтиками толщиной 0,5 см и длиной 0,5 см.

3. Резка кубиками (кадзугири) используется для тунца. Нарежьте сначала рыбу ломтиками, а их, в свою очередь, кубиками с ребром 1 см.

4. Резка под углом (сори тири) — идеальный способ нарезания рыбы, используемой в качестве верхнего слоя суши. Возьмите прямоугольный кусок рыбы (например, кусок лосося или тунца) и срежьте угол. Затем отрезайте ломтики толщиной 0,5–1 см.

5. Резка ломтиками толщиной с лист бумаги (усу дзукури) подходит для белой рыбы (леща, пагра). Положите филе рыбы на плоскую поверхность. Крепко держа его одной рукой, нарезайте рыбу под углом тонкими, почти прозрачными ломтиками.

Если вы готовите суши, то нарежьте филе поперек волокон ломтиками толщиной 5 мм, держа нож под небольшим углом к плоскости разделочной доски. Если вы режете плоскую или более мелкую рыбу, то с помощью острого ножа тщательно очистите ее от кожи и костей. Филе плоской рыбы разрежьте пополам посередине, а затем нарежьте по диагонали очень тонкими ломтиками.

Рассмотрим нарезку рыбы на примере.

1. Итак, возьмите филе тунца и, положив его на разделочную доску, отмерьте его длину в четыре пальца. Отрежьте этот кусок.

2. Поверните отрезанный кусок на 90°.

3. Отмерьте 15 мм слева и отрежьте острым рыбным ножом от нижнего угла по диагонали треугольный кусочек рыбы.

4. Положите этот треугольный кусочек отрезанной стороной вниз и надрежьте посередине примерно на $^{2}/_{6}$, а затем ножом разверните его. Этот кусочек рыбы положите на рис нижней стороной, оформляя верх суши (нигири-суши).

5. Продолжайте отрезать ломтики по 8 мм, держа нож под углом, чтобы они получались одинаковой толщины. Последний кусочек справа тоже получится треугольным в сечении и с ним следует поступить так же, как с первым треугольным куском.

Если в рыбе есть косо идущие прожилки, располагайте нож под прямым углом так, чтобы их разрезать. Ведите нож вниз по диагонали, затем поворачивайте его под углом 90° к доске, отрезайте, и у вас получился ломтик сырой рыбы для суши.

Еще на что следует обратить внимание, это соотношения веса и меры. На кухне мы всегда используем чайные и столовые ложки, стаканы и чашки как единицы меры. Давайте разберемся, сколько же миллилитров жидкости в чашках и сколько их в ложках.

Жидкости	Чашки и ложки	Жидкости	Чашки и ложки
1 1/4 мл	1/4 чайной ложки	2 1/2 мл	1/2 чайной ложки
5 мл	1 чайная ложка	20 мл	1 столовая ложка
62,5 мл	1/4 чашки	83 мл	1/3 чашки
125 мл	1/2 чашки	187,5 мл	2/3 чашки
250 мл	1 чашка	500 мл	2 чашки
1 л	4 чашки		

Теперь перейдем к рецептам. Как вы уже знаете, суши бывают различных видов. И, соответственно, готовятся они несколько по-разному.

Рецепты приготовления сасими

Приступим к практике освоения приготовления суши. Начнем, как нам кажется, с наиболее простого — сасими.

Сасими

Сасими — это сырая рыба и морепродукты, нарезанные очень тонко. Если у кого-то при мысли о том, что рыбу можно есть сырой, возникает чувство брезгливости, вспомните, сколько селедки и кильки вы съели за свою жизнь. А ведь это тоже сырая рыба, не прошедшая термическую обработку, а лишь обильно просоленная и приправленная специями. Так что есть сырую рыбу не страшно, наоборот, это очень вкусно. Просто у нас нет такой традиции.

Чаще всего сасими делают из филе тунца, которое нарезают аккуратными небольшими кусочками. Вершиной кулинарного мастерства является умение нарезать сасими так тонко, чтобы через кусочки рыбы просвечивался узор тарелки.

Сасими является неотъемлемой частью японской кухни уже больше тысячи лет. Вид рыбы, используемой для приготовления сасими, меняется в зависимости от сезона. Неизменным остается лишь один принцип — рыба должна быть исключительно свежей. На стол сасими подается с васаби (японский зеленый хрен). Его трудно найти за пределами Японии, но в виде сухого порошка он продается в восточных магазинах или в восточных отделах крупных супермаркетов. К сасими, кроме того, непременно полагается соевый соус, который придает сырой рыбе тончайшие оттенки вкуса. Японский маринованный имбирь также подается с сасими, его обычно едят между порциями, чтобы улучшить восприятие вкуса следующей порции.

Вот некоторые разновидности сасими:

Русский	Японский
Атлантическая пеламида	Катсуо
Гребешки	Хотате-гай
Морское ушко	Аваби
Морской моллюск	Акагар
Белокрылый палтус	Хирам
Лошадиный моллюск	Миру-гар
Скумбрия	Саба
Осьминог	Тако
Устрицы	Хаки
Морская креветка	Анаго
Пильчатые креветки	Эби
Меч-рыба	Ма-каджики
Лосось	Сэйк
Красный морской карась	Тай
Кальмар	Ика
Тунец	Магуро
Угорь	Юнагр

Сасими, так же как и суши, можно приготовить в домашних условиях. Вот рецепт:

Сасими из форели

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *200 г филе норвежской форели;*

♦ $^1/_2$ *чайной ложки васаби;*

♦ *4 столовые ложки соевого соуса;*

♦ *2 чайные ложки маринованного имбиря;*

♦ *40 г редьки дайкон.*

Приготовление:

1. Филе форели порежьте на куски среднего размера и уложите на плоское деревянное блюдо.

2. Блюдо украсьте соевым соусом и васаби, а также мелко

порезанным редисом и маринованным имбирем. Можете также к этому сасими подать салат из огурцов.

Таким способом можно готовить любую рыбу и морепродукты. Но приведем еще несколько более трудных рецептов:

Сасими с копченым угрем

Вам потребуются (на 5 порций):

- *150 г копченого угря;*
- *50 г фунчезы — рисовой лапши;*
- *30 г водорослей комбу (бурые) или вакасе (зеленые);*
- *пара листиков салата;*
- *1 лимон;*
- *маринованный имбирь, васаби, соевый соус.*

Приготовление:

1. Нарежьте копченого угря на пять кусочков (не обязательно на пять, главное — на нечетное количество).
2. Отварите зеленые и бурые водоросли.
3. Отварите фунчезу — рисовую лапшу.
4. На деревянную дощечку выложите все составляющие.
5. Украсьте все листиками салата, лимоном, маринованным имбирем и васаби. Подавайте с соевым соусом.

Сасими с морепродуктами

Это блюдо для настоящих гурманов. Вам потребуются (на 4 порции):

- *1 небольшая морковь;*
- *150 г редьки дайкон;*
- *1 небольшой цуккини;*
- *150 г устриц без раковин;*
- *400 г кальмаров (тушками);*
- *соль;*
- *1 столовая ложка рисового уксуса;*
- *1 столовая ложка мирина;*
- *30 г водорослей (комбу, вакасе, хидзек);*
- *4 веточки кориандра;*
- *4 свежие устрицы;*
- *маринованный имбирь;*
- *соевый соус.*

Приготовление:

1. Очистите морковь и редьку. Нарежьте их крупными кусками. Цуккини разрежьте вдоль пополам, а каждую половинку тонкими ломтиками.

2. Тщательно промойте устрицы и кальмары. Все промокните и нарежьте кусочками толщиной 2–3 мм.

3. Закипятите 0,5 л подсоленной воды, добавьте в нее рисовый уксус и мирин. Моллюски опустите на 2 минуты в кипяток, затем добавьте ломтики кальмаров. Варите все еще 2 минуты.

3. Водоросли и кориандр вымойте, стряхните капли воды или промокните бумажным полотенцем.

4. Кальмары, кориандр и овощи разложите на тарелке. Раскройте устрицы и вместе с моллюсками украсьте ими блюдо. Можно украсить блюдо и кусочками лайма, пастой васаби.

5. Украсьте блюдо также и маринованным имбирем. Подавайте с соевым соусом.

Помните, что свежие моллюски должны иметь закрытые створки раковин и приятный аромат. Моллюски, у которых створки при варке открываются не до конца, испорчены. Их нельзя употреблять в пищу.

Сасими с осьминогом (тако)

Вам потребуются (на 5 порций):

- *5 средних осьминогов;*
- *100 г фунчезы;*
- *30 г водорослей комбу или вакасе;*
- *соль;*
- *маринованный имбирь, васаби, соевый соус.*

Приготовление:

1. Отварите фунчезу и осьминогов в подсоленной воде.

2. Выложите все на блюдо, украсив водорослями, имбирем, васаби и соевым соусом.

Сасими с кальмаром (сасими ика)

Вам потребуются (на 4 порции):

- *1 большой кальмар;*
- *1 лист нори;*
- *$^1/_2$ свежего огурца;*
- *1 шнитт-лук;*
- *1 столовая ложка сливовой пасты;*

♦ *2 столовые ложки кунжута;*

♦ *2 столовые ложки соуса удонджи, для которого, в свою очередь, понадобятся:*

♦ *$^1/_2$ чашки бульона даси;*

♦ *1 столовая ложка соевого соуса;*

♦ *$^1/_2$ столовой ложки сакэ;*

♦ *$^1/_2$ столовой ложки рисового уксуса;*

♦ *соевый соус.*

Приготовление:

1. Отварите кальмара в подсоленной воде в течение
2 минут.

2. Разрежьте его на три одинаковых куска, затем в одной стороне куска сделайте надрезы, каждый на расстоянии 5 мм друг от друга.

3. Лист нори порежьте по форме кальмара и положите на кусок мяса сверху. Надрезанная сторона должна оказаться снизу.

4. Тонко порежьте огурец вдоль и положите поверх водорослей.

5. Все аккуратно сверните в рулет.

6. Рулет нарежьте кольцами шириной 1 см.

7. Подайте в охлажденном виде, украсив блюдо васаби и маринованным имбирем. Отдельно подайте соевый соус.

8. Второй кусок кальмара нарежьте полосками толщиной в 5 мм и уложите их в бокал для мартини. Полейте мясо 2 столовыми ложками соуса удонджи и украсьте шнитт-луком.

9. Возьмите 120–150 мл рыбного бульона даси и смешайте его с 1 столовой ложкой соевого соуса, $^1/_2$ столовой ложки сакэ и $^1/_2$ столовой ложки рисового уксуса. Все хорошо помешайте.

10. Оставшуюся часть кальмара нарежьте тонкими полосками, затем смешайте со сливовой пастой. Подавайте на стол в тарелке, посыпав поджаренными семенами кунжута.

Сасими с семгой и кориандром

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *2 лука-шалота;*

♦ *1 пучок кориандра;*

♦ *3 столовые ложки сока лайма;*

♦ *2 столовые ложки белого винного уксуса;*

♦ *1 чайная ложка молотого кориандра;*

♦ *соль, свежесмолотый перец, щепотка сахара;*

♦ *8 столовых ложек оливкового масла;*

♦ *4 небольших спелых авокадо;*

♦ *400 г филе семги;*
♦ *4 помидора;*
♦ *20 листиков молодого одуванчика.*

Приготовление:

1. Порубите лук-шалот и половину кориандра. Смешайте их с соком лайма, уксусом, $^1/_2$ чайной ложки молотого кориандра, солью, перцем, сахаром и 6 столовыми ложками оливкового масла.

2. Каждый авокадо разрежьте пополам и, удалив косточки, нарежьте ломтиками. Разогрейте оставшееся оливковое масло и слегка обжарьте авокадо на слабом огне. Посыпьте кусочки авокадо оставшимся молотым кориандром, солью и перцем и разложите по 4 тарелкам.

3. Маринад с луком-шалотом и кориандром вылейте, помешивая, на горячую сковороду, и прокипятите.

4. Нарежьте семгу на тончайшие ломтики и разложите на кусочки авокадо. Посолите, поперчите, полейте маринадом.

5. Помидоры обдайте кипятком и снимите с них кожицу. Вместе с вымытыми листиками одуванчика и веточками кориандра добавьте помидоры в сасими.

Сасими из карпа

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *200 г карпа;*
♦ *2 столовые ложки соевого соуса;*
♦ *1 столовая ложка васаби;*
♦ *маринованный имбирь;*
♦ *зелень укропа.*

Приготовление:

1. Выпотрошите и почистите свежего карпа. Разделайте его на филе и положите кусочки рыбы на 40–60 минут в морозильную камеру.

2. Замороженную рыбу нарежьте тонкими полосами и выложите на плоское блюдо.

3. Подавайте на стол сразу, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа. Отдельно подайте чашку с соевым соусом с добавлением васаби и маринованного имбиря.

Сасими с редькой дайкон

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *120 г филе семги;*
♦ *2 столовые ложки морской соли;*
♦ *2 столовые ложки рисового уксуса;*
♦ *120 г филе тунца;*
♦ *1 небольшой кальмар;*
♦ *120 г филе речной камбалы;*
♦ *1 столовая ложка лимонного сока;*
♦ *1 редька дайкон (длиной около 3 см);*
♦ *соль;*
♦*2 чайные ложки васаби;*
♦ *3 столовые ложки соевого соуса.*

Приготовление:

1. Посолите филе семги с обеих сторон и, прикрыв, положите на 2 часа в холодильник. Бумажным полотенцем оботрите соль с рыбы, залейте ее рисовым уксусом и оставьте в маринаде на 30 минут.

2. Филе тунца нарежьте полосками шириной 0,5 см, половину порции порежьте на кубики. Кальмара сначала порежьте тонкими колечками, а затем разрежьте их на полуколечки.

3. Филе камбалы разрежьте по длине на 4 части. Каждый кусочек надрежьте несколько раз, заверните спиралью и сбрызните лимонным соком. Очистите редьку и нарежьте тонкими ломтиками, слегка посолите.

4. Филе семги нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см. Подавайте сасими с редькой, васаби и соевым соусом. Можете украсить блюдо кружочками моркови или редиса.

Сасими с авокадо

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *2 авокадо;*
♦ *$^1/_2$ листика нори;*
♦ *1 чайная ложка васаби;*
♦ *1 столовая ложка соевого соуса.*

Приготовление:

Сасими из авокадо готовить легко и быстро. Но это очень вкусно. Особенно нравится детям.

1. Разрежьте авокадо пополам, очистите от кожицы, удалите косточку.

2. Разрежьте мякоть на 20 одинаковых по толщине ломтиков, каждый из них сбрызните с обеих сторон лимонным соком.

3. Половину листа нори разрежьте ножницами по длине на одинаковые полоски (шириной около 1 см).

4. Заверните кусочки авокадо в листики нори.

5. Украсьте васаби, полейте соевым соусом.

Это блюдо можете также подавать, положив на блюдо отдельно авокадо и нори, васаби и только перед поеданием заворачивать и поливать соевым соусом. В таком случае нори останутся хрустящими.

На заметку! Если нет зеленого японского хрена, можно взять обычный, добавить в него немного соли, сахара, уксуса и мелко-мелко нарезанной зелени петрушки. Получится ничуть не хуже.

Для приготовления суши можно брать филе свежезамороженной рыбы, только блюдо нужно съесть достаточно быстро, чтобы рыба не испортилась.

При обмакивании суши в соевый соус нужно стараться коснуться соуса сначала со стороны рыбы. Если начинать со стороны риса, шарик может развалиться (в случае, если он плохо слеплен).

Рецепты приготовления суши и роллов

Нигири-суши

А теперь поговорим о самом классическом суши — нигири-суши.

Когда японцы говорят просто «суши» и не уточняют, о каких суши идет речь, как правило, они всегда имеют в виду нигири-суши («нигири» по-японски означает «сформованный рукой»). И именно их обычно подают в ресторанчиках, специализирующихся на приготовлении суши. Нигири-суши «родом» из Токио. Естественно, в этом городе существует множество его разновидностей, но во всех используются рыба и морепродукты. Это связано с тем, что Токио (до 1868 года называвшийся Эдо) всегда славился богатством и разнообразием рыбного рынка.

Делая нигири-суши, добивайтесь равномерного и плотного прилегания внешней оболочки и риса. Каждое суши формуйте вручную, тщательно и осторожно. Вам потребуются разделочная доска, острый нож, а также тэдзу (уксус в соотношении с водой 1:1) для ополаскивания пальцев.

Техника приготовления нигири-суши следующая:

1. Сварите рис. Пока он будет остывать, начните нарезать рыбу. Для нигири нарезайте рыбу методом «под углом». Никогда не «пилите» ножом сквозь рыбу, нарезайте ее одним движением дуги к себе. Помните, что чем рыба плотнее, тем тоньше должен быть отрезаемый кусочек филе. Лучше используйте заготовку прямоугольной формы около 10 см в длину и 2,5 см в высоту. Отступив от левого края 0,5–1,5 см (в зависимости от плотности рыбы) и расположив нож под углом в 45° к поверхности стола, надрежьте рыбу одним махом (рис. 5).

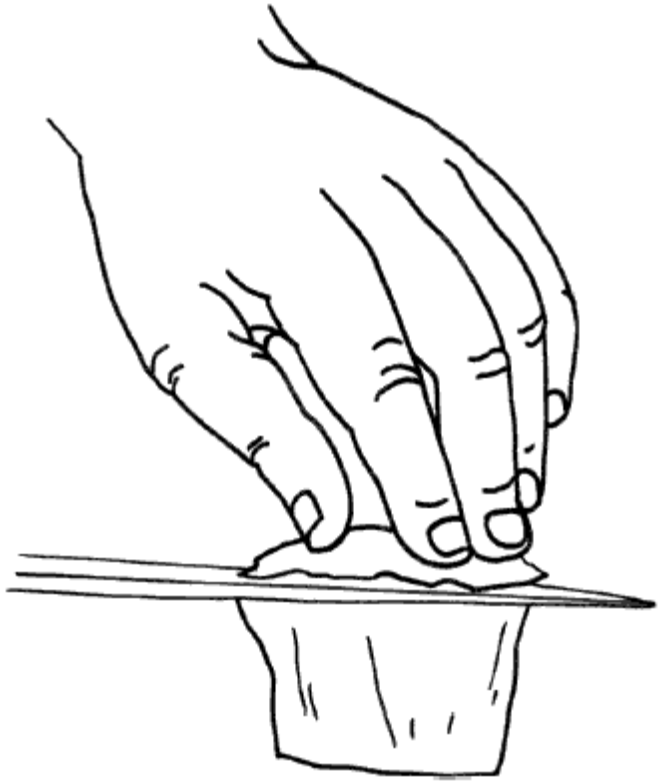

Рис. 5

2. После того как рис остыл, приступайте к формованию нигири. Приготовьте небольшую тарелочку с васаби и уксусную воду (тэдзу) для смачивания рук (просто налейте холодную кипяченую воду в посуду с широкой горловиной и добавьте туда пару столовых ложек рисового уксуса, главное соблюдайте пропорцию 1:1). При формовании нигири руки всегда должны быть влажными, иначе ничего не получится.

Правой рукой зачерпните около полутора столовых ложек риса и слегка сожмите в ладони, придавая овальную форму. В левую руку возьмите рыбную заготовку, расположив ее поперек пальцев (рис. 6, 7).

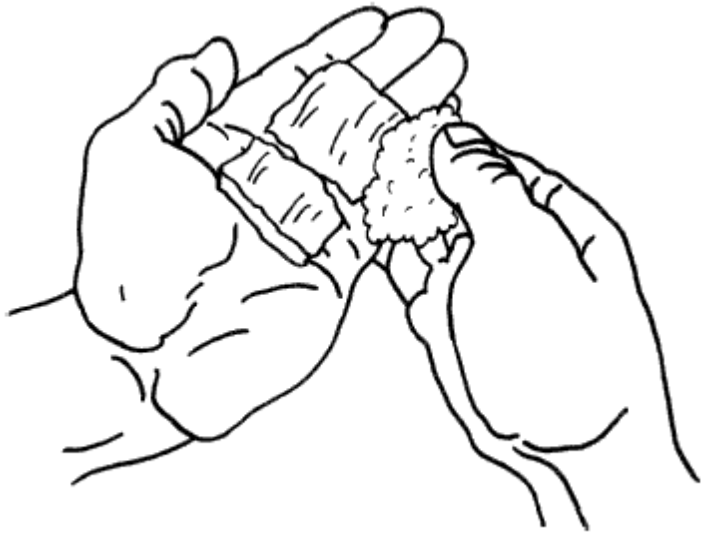

Рис. 6

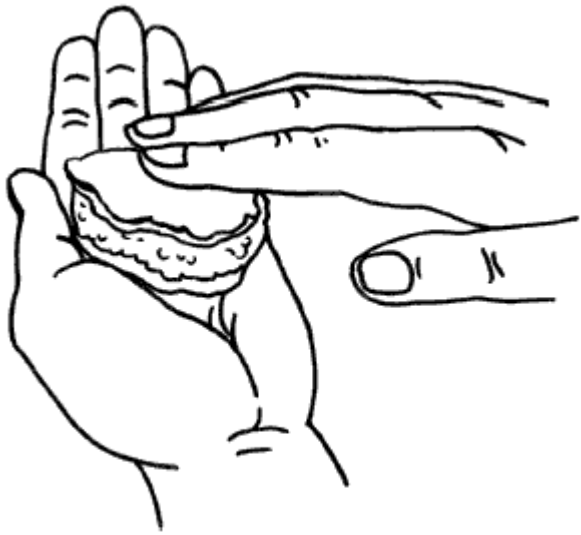

Рис. 7

3. Указательным пальцем правой руки зачерпните немного васаби (не выпуская рисовой заготовки из ладони), и слегка промажьте кусок рыбы. Поверх положите рис. Большим пальцем левой руки слегка нажмите на рис сверху, оставив почти незаметную вмятинку. Смените руки и надавите более сильно на всю поверхность риса указательным и средним пальцами правой руки (рис. 8).

Рис. 8

4. Осторожно переверните нигири, чтобы оно оказалось на кончиках пальцев левой руки рыбой кверху. Теперь переместите его к основанию пальцев, одновременно сжимая с торцов (рис. 9). Прижмите плотнее рыбу к рису.

Рис. 9

5. Если вы все делаете правильно, то ваш рис будет обернут оболочкой рыбы со всех сторон.

Вот нигири и готовы! Конечно, первое время вам будет трудно, но постепенно вы научитесь делать эти суши быстро и правильно. Правда, следите, чтобы рис не был «пережат» и чтобы рыбная нарезка всегда была больше рисовой заготовки и как бы закрывала ее.

Для нигири подходят различные виды рыб. Хорошо использовать для таких суши синеперого, глазастого,

желтоперого и белого тунца, лосося, лангуста.

Подавайте нининги-суши с маринованным имбирем, соевым соусом и васаби. Поскольку это касается всех рецептов суши, не будем в каждом из них упоминать об этих ингредиентах. Главное, чтобы вы не забывали украшать ими суши и подавать васаби и гари на стол.

Нигири-суши с тунцом

Вам потребуются (на 8 порций):

- *150 г филе тунца;*
- *2 чайные ложки пасты васаби;*
- *4 столовые ложки рисового уксуса;*
- *175 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Промойте филе тунца под струей холодной воды, обсушите и удалите пинцетом имеющиеся косточки. Ровно обрежьте по бокам и слегка наискось поперек к волокнам нарежьте 8 тончайших ломтиков толщиной 3 мм, длиной 5 см.
2. Смажьте острием ножа каждую сторону рыбного ломтика васаби.
3. Приготовьте раствор тэдзу и, смачивая руки этим раствором, слепите 8 фрикаделек нигири из риса.
4. Каждый ломтик филе тунца положите на шарик нигири стороной, смазанной васаби, и слегка прижмите.

Нигири-суши с сардинами

Поскольку сырые сардины имеются в продаже лишь в период «сардинового сезона» — с июня по начало сентября, — их можно заменить небольшими консервированными сардинами или сырым филе макрели без кожи.

Вам потребуются (на 8 порций):

- *8 штук филе сардин (с кожей);*
- *3 столовые ложки морской соли;*
- *3 столовые ложки рисового уксуса;*
- *1 столовая ложка мирина;*
- *1 чайная ложка сахара;*
- *2 столовые ложки лимонного сока;*
- *175 г лимонной цедры (свеженатертой);*
- *175 г заранее приготовленного риса;*
- *2 чайные ложки пасты васаби;*

♦ *8 перышек зеленого лука.*

Приготовление:

1. Филе сардин промойте под холодной водой, обсушите и пинцетом удалите косточки, если таковые имеются. Затем натрите его морской солью и оставьте на 1 час. Спустя час снова промойте под холодной водой и промокните.

2. В небольшой миске смешайте рисовый уксус с мирином, сахаром, лимонным соком и лимонной цедрой. Тушки сардин положите в маринад, накройте миску крышкой и подержите в холодильнике 2 часа.

3. Достаньте тушки из маринада и снова промокните. Ножом сделайте поперек тушек несколько неглубоких надрезов.

4. Смоченными водой руками изготовьте из риса суши 8 продолговатых шариков одинакового размера. Одну из сторон каждой тушки смажьте небольшим количеством васаби и на эту поверхность положите один рисовый шарик. Осторожно прижмите.

5. Обвяжите суши перышком зеленого лука.

Нигири-суши с рыбным филе

Вам потребуются (на 10 порций):

♦ *100 г филе морского черта;*

♦ *100 г филе семги;*

♦ *250 г заранее приготовленного сумесириса;*

♦ *1 чайная ложка васаби;*

♦ *1 столовая ложка консервированной японской редьки.*

Приготовление:

1. Рыбное филе промойте под струей холодной воды, тщательно промокните и слегка охладите в морозилке.

2. Очень острым ножом нарежьте 10 одинаковых тончайших ломтиков.

3. С помощью столовой ложки изготовьте из сумеси риса 10 одинаковых фрикаделек. Смоченными в воде руками придайте им форму овальных нигири.

4. Слепленные нигири плотно сожмите и снизу слегка расплющите.

5. Ломтики рыбного филе смажьте васаби, взятой на острие ножа.

6. Каждый ломтик филе положите намазанной васаби стороной на отдельный шарик нигири и слегка прижмите их друг к другу.

7. Сверху украсьте нигири редькой.

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *150 г филе семги;*

♦ *4 столовые ложки рисового уксуса;*

♦ *175 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка васаби;*

♦ *1 столовая ложка консервированной японской редьки (дайкон).*

Приготовление:

1. Промойте филе семги под струей холодной воды, тщательно промокните. Разрежьте кусок по длине пополам. После этого разделите куски слегка наискось по отношению к волокнам на 8 одинаковых по величине ломтиков размером приблизительно 2,5 × 4,5 см.

2. Приготовьте раствор тэдзу и смоченными в растворе руками слепите из риса 8 одинаковых шариков нигири.

3. Взятой на острие ножа васаби смажьте каждый из ломтиков рыбного филе.

4. На каждый ломтик филе, смазанный васаби, положите шарик нигири. Слегка сожмите нигири, одновременно прижимая его сверху кончиком левого большого пальца.

5. Украсьте нигири консервированной редькой.

Нигири-суши с угрем и соусом ницуме

Для нигири-суши можно использовать не только свежего угря, но и копченого. Также подойдет копченая форель. Соус ницуме идеально подходит не только к рыбе, но и к мясу.

Вам потребуются (на 10 порций):

♦ *1 потрошеный угорь (в виде филе);*

♦ *2 1/2 стакана даси (растворимого рыбного бульона);*

♦ *4 столовые ложки соевого соуса;*

♦ *9 столовых ложек рисового уксуса;*

♦ *9 столовых ложек мирина;*

♦ *2 столовые ложки сахара;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса суши;*

♦ *1/2 листа нори;*

♦ *1 чайная ложка васаби;*

♦ *1 чайная ложка семян кунжута.*

Приготовление:

1. Промойте филе угря в холодной воде, ножом очистите верхнюю, покрытую кожицей сторону и затем ошпарьте его кипятком.

2. Приготовьте соус из пряностей. Смешайте даси, соевый

соус, рисовый уксус, мирин и сахар.

3. Положите рыбу верхней, покрытой кожицей стороной в кипящий соус из пряностей. Пусть содержимое кастрюльки кипит около 8 минут.

4. Затем выньте рыбу, дайте ей остыть. Холодную рыбу разрежьте на 10 кусков. Половинку листа нори разделите по длине ножницами на 10 полосок.

5. Теперь приготовьте соус ницуме. Для этого в 100 мл кипящей жидкости, в которой варился угорь, добавьте васаби и варите до тех пор, пока не останется приблизительно половина исходного количества.

6. Из риса слепите 10 шариков, каждый из них смажьте васаби. Положите сверху на каждый шарик по кусочку филе угря. Оберните суши полоской нори и склейте концы полоски нори раздавленным зернышком риса.

7. Перед подачей на стол украсьте, посыпав поджаренным на сухой сковороде кунжутом.

Нигири-суши с морским угрем (анаго)

Вам потребуются (на 10 порций):

- *250 г филе морского угря;*
- *450 мл воды;*
- *3 столовые ложки соевого соуса;*
- *3 столовые ложки сахара;*
- *225 г подготовленного риса;*
- *10 полосок нори.*

Приготовление:

1. Доведите воду до кипения, положите угря и поварите приблизительно минуту, затем выньте его и остудите в холодной воде.

2. В кипящую воду добавьте сахар и соевый соус. Положите туда угря и варите 20 минут, после чего снимите кастрюлю с огня.

3. Остудите угря и нарежьте на 10 кусков.

4. Из риса слепите 10 шариков, каждый из них смажьте их васаби. Положите сверху на каждый шарик по кусочку филе угря. Оберните суши полоской нори.

Нигири-суши с золотой макрелью

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *150 г филе золотой макрели;*
♦*2 чайные ложки васаби;*
♦ *4 столовые ложки рисового уксуса;*
♦ *175 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Промойте филе золотой макрели под струей холодной воды, промокните и, если есть косточки, удалите их с помощью пинцета.

2. Обрежьте филе ровно по бокам, а затем разделите его на 8 тонких кусочков наискось относительно волокон.

3. Кончиками пальцев смажьте кусочки рыбы с одной стороны васаби.

4. Не забудьте о растворе тэдзу. Смачивая им руки, слепите из риса 8 одинаковых продолговатых шариков.

5. При приготовлении блюда каждый раз берите в левую руку кусочек рыбы, смазанной васаби, стороной вверх, а рисовый шарик кладите сверху, слегка прижимая его к рыбе. После этого все переверните рисом вниз и указательным пальцем скруглите верхнюю поверхность, придавая ей куполообразную форму. Нигири-суши с макрелью готовы.

Нигири-суши с морским лещом

Вам понадобятся (на 8 порций):

♦ *150 г морского леща;*
♦ *175 г заранее приготовленного риса;*
♦*2 чайные ложки васаби;*
♦ *4 столовые ложки рисового уксуса.*

Приготовление:

1. Промойте филе, просушите. Затем положите на мелкую тарелку и прикройте салфеткой или кухонным полотенцем. Осторожно залейте сверху крутым кипятком. Делается это для того, чтобы кожа меньше серебрилась.

2. Нарежьте филе морского леща на 8 тонких кусочков.

3. Кончиками пальцев смажьте кусочки рыбы с одной стороны васаби.

4. Не забудьте о растворе тэдзу. Смачивая им руки, слепите из риса 8 одинаковых продолговатых шариков.

5. На каждый ломтик филе, смазанный васаби, положите шарик нигири. Слегка сожмите нигири, одновременно прижимая его сверху кончиком левого большого пальца.

Нигири-суши с брюшком лосося, запеченным на открытом огне

(сякэ торо)

Вам понадобятся (на 8 порций):

- *200 г брюшка лосося с кожей;*
- *1 чайная ложка соли;*
- *1 чайная ложка сакэ;*
- *200 г заранее подготовленного риса;*
- *1 столовая ложка тертой японской редьки (дайкона);*
- *2 чайные ложки соевого соуса.*

Приготовление:

1. Со стороны, покрытой кожей, спрысните рыбу сакэ и посолите.
2. С этой же стороны запеките ее на открытом огне в течение 2 минут.
3. Снимите рыбу с огня и охладите.
4. Нарежьте лосося на 8 тонких ломтиков.
5. Приготовьте тэдзу и скатайте 8 овальных шариков из риса.
6. Кончиками пальцев смажьте кусочки рыбы с одной стороны васаби.
7. На каждый ломтик рыбы, смазанный васаби, положите фрикадельку из риса. Слегка сожмите нигири, одновременно прижимая его сверху кончиком левого большого пальца.
8. Сверху в качестве гарнира положите тертую редьку (дайкон), полейте блюдо соевым соусом.

Нигири-суши с маринованным морским судаком (бох-суши)

Вам потребуются (на 10 порций):

- *1 тушка морского судака (300–350 г);*
- *$1^1/_2$ стакана рисового уксуса;*
- *4 столовые ложки соли;*
- *210 г подготовленного риса.*

Приготовление:

1. Разделайте рыбу на филе. Для этого слегка надрежьте ее сразу за жабрами и удалите внутренности.
2. Очистите рыбу от чешуи, затем острым ножом подрежьте кожу у основания хвоста по направлению к голове. Подрезайте до тех пор, пока не сумеете крепко захватить рыбу рукой.
3. Придерживая тушку одной рукой, другой стяните с нее кожу через голову. Потом переверните рыбу и, придерживая голову, стяните оставшуюся кожу до хвоста.
4. Положите рыбу вверх головой на разделочную доску. Введите острый нож между позвоночником и мякотью у

основания головы и сделайте глубокий надрез вдоль позвоночника до самого хвоста. Затем снова введите нож у основания головы между мякотью и ребрами, сделайте глубокий надрез до хвоста и снимите филе.

5. Таким же образом снимите филе со второй стороны тушки. Перевернув рыбу, отделите от костей ее нижнюю часть.

6. Посыпьте филе 2 столовыми ложками соли и дайте постоять 15–20 минут.

7. Промойте филе проточной водой, положите его в миску и залейте рисовым уксусом. Дайте постоять 25 минут. Затем откиньте на дуршлаг.

8. Приготовьте тэдзу и скатайте 10 овальных шариков из риса.

9. Кончиками пальцев смажьте кусочки рыбы с одной стороны васаби.

10. На каждый ломтик рыбы, смазанный васаби, положите фрикадельку из риса. Слегка сожмите нигири, одновременно прижимая его сверху кончиком левого большого пальца.

Старое эдоское нигири — кодай-нигири

Вам потребуются (на 8 порций):

- *тушка 1 кальмара без кожи и пластин;*
- *8 очищенных гребешков средней величины;*
- *100 г постного тельного тунца;*
- *1 тельное макрели;*
- *250 г заранее приготовленного риса;*
- *2 $^1/_2$ столовой ложки рисового уксуса;*
- *2 столовые ложки сахара;*
- *$^1/_2$ чайнойложки соли;*
- *1–2 чайные ложки васаби;*
- *50 г филе большеголового морского карася;*
- *$^1/_2$ листа нори;*
- *маринованный имбирь;*
- *3 чайные ложки соевого соуса;*
- *$^1/_2$ стакана мирина.*

Приготовление:

1. Начните с приготовления соуса цусэ: в небольшую кастрюлю поместите соевый соус, мирин и 1 столовую ложку сахара. Поставьте кастрюлю на огонь и доведите ее содержимое до кипения. Варите все на сильном огне 5 минут, а потом туда же добавьте кальмара и варите еще 1–2 минуты. После этого содержимое кастрюли оставьте остывать прямо в ней.

2. Выньте кальмара шумовкой и нанесите на его поверхность острым ножом сетку. Разрежьте его вдоль пополам и нарежьте поперек полосками шириной 4 см.

3. В эту же кастрюлю положите гребешки и варите в течение 1 минуты. Достаньте их шумовкой, обсушите бумажной салфеткой и разрежьте пополам горизонтальным движением ножа.

4. Порежьте тунца, карася и макрель поперек хребта на прямоугольные ломтики толщиной 1 см.

5. Тунца отдельно положите в небольшую миску и влейте в нее соевый соус. Он должен покрыть ломтики рыбы. Пусть тунец маринуется 15 минут. Промаринуйте и макрель.

6. Вновь вскипятите соус и варите его на сильном огне почти до загустения. Остудите. Из ломтиков рыбы, кальмара или гребешка и 1 столовой ложки риса для каждой порции слепите нигири по известному уже вам способу.

7. Нарежьте нигири на 10 небольших полосок. Оберните полоской нори все нигири с кальмаром и гребешком. Выложите их на большой поднос или на четыре тарелки. Смажьте соусом цумэ нигири с кальмаром, карасем и гребешками.

Нигири-суши с белой рыбой по сезону (сироми)

Вам понадобятся (на 8 порций):

♦ *200 г любой белой рыбы (пагр, сарган или мерлан);*

♦ *200 г подготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Нарежьте филе ломтиками толщиной в лист бумаги (техника «усу дзукури»). Положите кусок филе любой белой рыбы, например пагра, на плоскую поверхность и, крепко придерживая его свободной рукой, нарезайте под углом на почти прозрачные пластины.

2. Приготовьте тэдзу и скатайте 8 овальных шариков из риса.

3. Кончиками пальцев смажьте кусочки рыбы с одной стороны васаби.

4. На каждый ломтик рыбы, смазанный васаби, положите фрикадельку из риса. Слегка сожмите нигири, одновременно прижимая его сверху кончиком левого большого пальца.

Нигири-суши с мидиями и петрушкой

Вам потребуются (на 10 порций):

♦ *10 крупных консервированных мидий;*

♦ *4 стебелька петрушки;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *2 мерные ложки васаби.*

Приготовление:

1. Откиньте мидии в сито, для того чтобы с них стекла вся жидкость.

2. Помойте петрушку и промокните ее.

3. Мелко порубите петрушку, оставив для украшения блюда несколько листиков.

4. Из предварительно приготовленного риса слепите 10 одинаковых по размеру шариков нигири и в нижней части чуть-чуть расплющите каждый из них. Не забывайте про раствор тэдзу.

5. Осторожно обваляйте каждый из шариков нижней частью в нарубленной петрушке.

6. Шарики нигири смажьте небольшим количеством васаби, положите листик петрушки и мидию. Слегка прижмите мидию к рисовому шарику.

7. Положите суши на поднос из бамбука.

Нигири-суши с креветками а-ля мисс сайгон

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *8 сырых неочищенных креветок (каждая приблизительно по 30 г);*

♦ *соль;*

♦ *3 столовые ложки рисового уксуса;*

♦ *1 столовая ложка мирина;*

♦ *1 чайная ложка сахара;*

♦ *1 столовая ложка лимонного сока;*

♦ *175 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Промойте креветки под струей холодной воды, промокните, нанижите на металлические шпажки.

2. В небольшой сковороде вскипятите 200 мл воды, посолите ее и опустите туда шпажки с креветками. Варите их в течение 4 минут, после чего обдайте креветки холодной водой и снимите со шпажек.

3. Очистите креветки, не ломая и оставляя хвостик. Удалите внутренности, аккуратно распластайте.

4. Рисовый уксус размешайте с 4 столовыми ложками

кипяченой воды, мирином, сахаром, лимонным соком и щепоткой соли. Пусть креветки помаринуются 10 минут. После этого хорошо обсушите их.

5. Смоченными в растворе тэдзу руками слепите 8 овалов риса. Держа в левой руке креветку, смажьте ее небольшим количеством васаби и сверху положите нигири, при этом кончиком большого пальца левой руки слегка прижимайте рисовую клецку.

Нигири-суши с сердцевидкой (моллюском с прочной овальной двустворчатой раковиной)

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *6 сердцевидок в раковинах;*

♦ *175 г подготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Замочите сердцевидку в пресной воде как минимум на 3 часа для удаления песка.

2. Скатайте 8 шариков из риса, не забывая обмакивать руки в раствор тэдзу.

3. Держа в левой руке моллюска, смажьте его небольшим количеством васаби и сверху положите фрикадельку из риса, при этом кончиком большого пальца левой руки слегка прижимайте ее.

4. Ваш нигири готов. Правда, всегда помните, что нельзя покупать сердцевидки с приоткрытыми раковинами, поскольку в этом случае они приобретают неприятный привкус.

Нигири-суши с осьминогом

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *щупальца осьминога;*

♦ *175 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 лист нори;*

♦ *васаби.*

Приготовление:

1. Возьмите небольшую кастрюлю, налейте в нее воду и доведите ее до энергичного кипения.

2. Медленно опустите осьминога в кипяток (щупальца). Варите, пока щупальца не станут эластичными.

3. Очень острым ножом нарежьте щупальца наискось, часто

делая рубящие движения ножом вверх-вниз. Срезайте темную верхнюю поверхность щупальцев, но не удаляйте боковые присоски.

4. Ножом сделайте бороздки на нижней поверхности каждого ломтика. Это поможет удержать их на рисе.

5. Скатайте 8 шариков из риса, не забывая обмакивать руки в раствор тэдзу.

6. Держа в левой руке кусочек щупальца, смажьте его небольшим количеством васаби и сверху положите фрикадельку из риса, при этом кончиком большого пальца левой руки слегка прижимайте ее.

7. Перевяжите приготовленные нигири полоской из нори.

Готовя суши с осьминогом, помните:

• осьминог всегда подвергается легкой тепловой обработке. Он никогда не употребляется в пищу сырым;

• для приготовления суши используются только щупальца осьминога;

• покупайте только свежее мясо осьминога, поскольку он, как и другие моллюски, может вызвать желудочное расстройство;

• у несвежего осьминога обычно светло-серая пятнистая кожа и щупальца, которые отскакивают, если их потрясти;

• покупайте только выпотрошенных и очищенных осьминогов;

• мясо осьминога обязательно хорошенько отбивайте.

Нигири-суши с морским гребешком (хотатагаи)

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *6 гребешков;*

♦ *175 г подготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Запеките гребешки на очень сильно разогретой решетке или обжарьте по 20 секунд с каждой стороны.

2. Скатайте 8 шариков из риса, не забывая обмакивать руки в раствор тэдзу.

3. Держа в левой руке моллюска, смажьте его небольшим количеством васаби и сверху положите фрикадельку из риса, при этом кончиком большого пальца левой руки слегка прижимайте ее.

4. Ваш нигири готов.

Нигири-суши с кальмаром (ика)

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *300 г кальмаров;*

♦ *200 г подготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка васаби;*

♦ *3 чайные ложки соли;*

♦ *2 столовые ложки рисового уксуса;*

♦ *1 чайная ложка зеленого чая.*

Приготовление:

1. Нарежьте кальмаров с помощью техники «ито дзукери» (проволокой). Нарезайте сначала пластами толщиной 5 мм, а потом продольными полосками шириной 5 мм.

2. Посыпьте кальмаров 1 чайной ложкой соли и вотрите ее, чтоб удалить слизь. Затем промойте их холодной водой.

3. В большой кастрюле вскипятите воду, добавьте 1 чайную ложку соли, зеленый чай и 1 столовую ложку уксуса. Положите туда кальмаров, поварите 3 минуты, затем выньте и положите на 5 минут в миску с холодной водой, 1 чайной ложкой соли и 1 столовой ложкой уксуса.

4. Скатайте 8 шариков из риса, не забывая обмакивать руки в раствор тэдзу.

5. Держа в левой руке кусочек кальмара, смажьте его небольшим количеством васаби и сверху положите фрикадельку из риса, при этом кончиком большого пальца левой руки слегка прижимайте ее.

Нигири-суши с авокадо и черным перцем

Вам потребуются (на 10 порций):

♦*2 спелых авокадо;*

♦ *3–4 чайные ложки лимонного сока;*

♦ *4 столовые ложки рисового уксуса;*

♦ *$^1/_2$ листа нори;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *свежесмолотый черный перец.*

Приготовление:

1. Разрежьте авокадо пополам, очистите от кожицы, удалите косточку.

2. Разрежьте мякоть на 20 одинаковых по толщине ломтиков, каждый из них сбрызните с обеих сторон лимонным соком.

3. Приготовьте раствор тэдзу. Смоченными в нем руками изготовьте из риса 10 одинаковых шариков нигири.

4. Половину листа нори разрежьте ножницами по длине на одинаковые полоски (шириной около 1 см).

5. Каждый из шариков слегка расплющите, положите сверху по 2 ломтика авокадо и перевяжите полосками нори. Склейте концы полосок нори раздавленными рисовыми зернышками.

6. Подавайте на стол, посыпав авокадо по вкусу свежесмолотым черным перцем.

Авокадо при желании можно заменить нарезанными полукольцами помидорами. Правда, в таком случае вместо нори лучше использовать 20 коротких и прочных перышек лука.

Нигири-суши с грибами сиитаке

Вам потребуются (на 10 порций):

- *10 крупных свежих грибов сиитаке;*
- *1 чайная ложка морской соли тонкого помола;*
- *1 небольшой стебель лука;*
- *соль;*
- *4 столовые ложки рисового уксуса;*
- *200 г заранее приготовленного риса;*
- *1–2 неочищенных лимона.*

Приготовление:

1. Свежие грибы сиитаке оботрите бумажным полотенцем, чтобы удалить имеющуюся грязь (грибы ни в коем случае не мойте!). Острым ножом удалите ножки грибов, звездочкой надрежьте кожицу шляпки, не повреждая при этом мякоти гриба.

2. Запеките или быстро обжарьте грибы в течение 1–3 минут, пока они не станут мягкими и темными. Посыпьте грибы морской солью.

3. Помойте лук. Оторвите 2–3 перышка и бланшируйте в кипящей подсоленной воде. Окатите холодной водой, а затем порежьте на 10 длинных полосок.

4. Приготовьте раствор тэдзу и смоченными в нем руками сделайте из риса 10 шариков нигири. Слегка расплющите каждый шарик снизу, а сверху увенчайте его шляпкой гриба, после чего перевяжите перышком лука.

5. Вымойте лимон горячей водой, оботрите и порежьте дольками. Разложите нигири по блюдам и украсьте дольками лимона.

6. Перед подачей на стол сбрызните нигири лимонным соком.

Для этих суши подойдут не только сиитаке, но и другие ароматные грибы.

Нигири с вишневым цветом (сакура-нигири)

Вам потребуются (на 16 порций):

♦*2 пластины водорослей комбу длиной по 5 см;*

♦ *200 г свежей белой рыбы (камбалы, палтуса, морского карася) без кожи, пластованной;*

♦ *150 г заранее приготовленного риса;*

♦ *4 чайные ложки рисового уксуса;*

♦ *2 чайные ложки сахара;*

♦ *щепотка соли;*

♦ *несколько капель красного пищевого красителя;*

♦ *1–2 столовые ложки васаби;*

♦*8 соленых цветков вишни, выдержанных в воде;*

♦ *8 соленых листьев вишни;*

♦ *маринованный имбирь;*

♦ *соевый соус.*

Приготовление:

1. Пластины комбу протрите влажной тряпкой. Уложите тельное рыбы на одну из них, а второй пластиной накройте рыбу сверху и плотно заверните в пищевую пленку. Пусть так постоит 1–2 часа.

2. Снимите пластины комбу с рыбы и порежьте ее тонкими ломтиками. Отберите 8 самых красивых ломтиков.

3. Слепите 16 колобков из риса, смачивая руки в приготовленном растворе тэдзу.

4. Ломтики рыбы слегка смажьте пастой васаби, а затем положите их на ладонь и слепите с рисом. Приготовьте 8 рыбных колобков.

5. Остальные 8 колобков риса заверните в листья вишни.

6. Осторожно выньте из воды цветки вишни и положите на бумажную салфетку.

7. Разложите нигири по порциям, чередуя нигири с белой рыбой и нигири в листьях вишни.

8. Украсьте все цветками вишни и маринованным имбирем. Не забудьте подать соевый соус.

Если у вас нет возможности приобрести вишневые листья, можно воспользоваться солеными виноградными листьями или листьями молодой капусты, сваренными в соленой воде и нарезанными полосками шириной 7 см.

Нигири-суши со спаржей и ветчиной

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *16 небольших побегов зеленой спаржи;*

♦ *соль;*

♦ *4 столовые ложки рисового уксуса;*

♦ *1/2 листа нори;*

♦ *300 г заранее приготовленного риса;*

♦*2 чайные ложки васаби;*

♦ *8 тонких ломтиков сырокопченой ветчины.*

Приготовление:

1. Вымойте спаржу и срежьте с нее заостренные стебли.

2. Опустите эти стебли в подсоленную кипящую воду на 3–4 минуты. Затем быстро обдайте ее холодной водой, откиньте на сито и дайте стечь воде.

3. Приготовьте раствор тэдзу. Постоянно смачивая руки в нем, слепите из риса 8 шариков нигири. Намажьте каждый васаби.

4. Положите на каждый рисовый шарик по 2 стебля спаржи. Сверните каждый ломтик ветчины в трубочку и положите сверху на нигири.

5. Ножницами нарежьте из половинки листа нори 8 длинных полосок.

6. Каждый нигири перевяжите полоской нори. Концы полосок скрепите раздавленными зернышками риса.

Хосо-маки (роллы)

Еще один вид наиболее популярных суши — маки или роллы — «крученые суши», формирующиеся с помощью бамбукового коврика макису. Начиняться они могут чем угодно, тут никто не может ограничить полет вашей фантазии, главное, чтоб продукты сочетались между собой, а вот способы «заворачивания» несколько отличаются.

Начнем учиться делать роллы с тонких ролов — хосо-маки.

Эти роллы обычно имеют не более 2,5 см в диаметре и начинены они всего одним компонентом — огурцом, тунцом, скумбрией, кальмаром и т. д.

Для изготовления хосо-маков требуется всего половина листа нори (обычный лист складывается и разрезается пополам). Все ингредиенты выкладываются на шершавую сторону нори (лист нори с одной стороны гладкий, а с другой — шершавый), поскольку гладкая сторона всегда должна быть снаружи. Рыба для роллов нарезается просто на узкие полоски.

Тонкие роллы сворачиваются следующим образом:

1. Разрежьте лист нори вдоль пополам. Разложите нори на бамбуковой циновке макису блестящей стороной вниз (рис. 10).

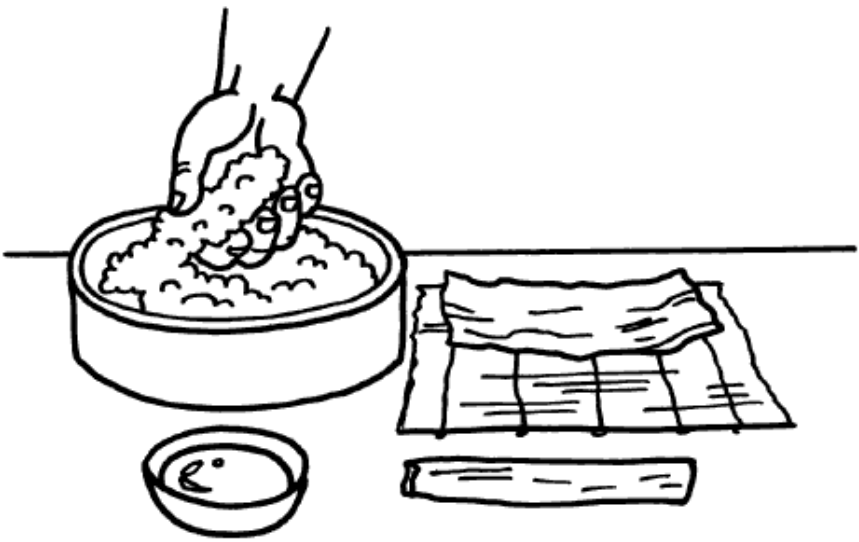

Рис. 10

2. Приготовьте раствор тэдзу и увлажните им руки. Выложите рис равномерным слоем на шершавую сторону нори (примерно 4 $^{1}/_{2}$ столовой ложки с горкой). С верхнего края оставьте свободную полоску около 1 см, с нижнего — около 0,5 см. Высота рисового

слоя должна составлять около 7 мм. Не торопитесь, распределяйте рис равномерно, постоянно смачивая руки (рис. 11).

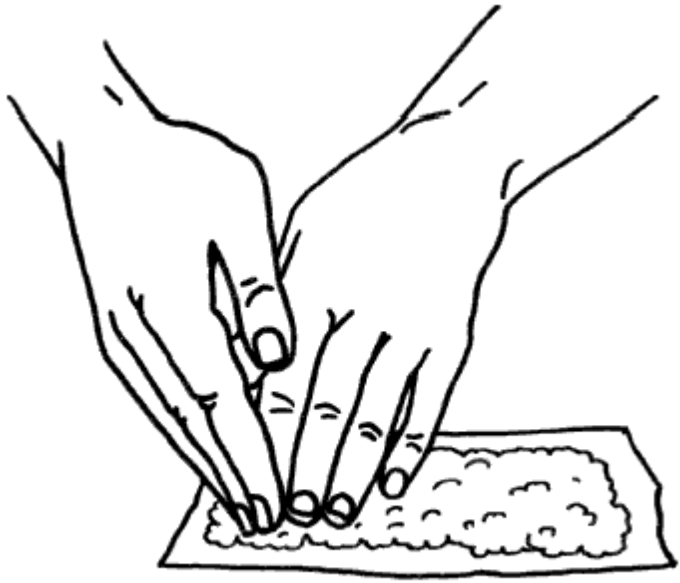

Рис. 11

3. Промажьте рис пастой васаби с помощью указательного пальца (рис. 12). Промазывайте рис посередине рулета. Начинайте промазывать его с середины и двигайтесь к краям. Промажьте рулет хорошенько по всей длине.

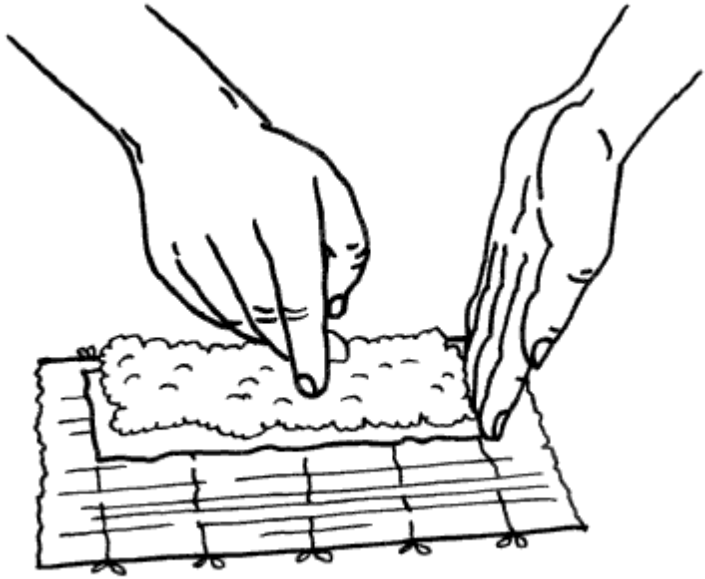

Рис. 12

4. Вдоль слоя васаби, то есть по центру, положите мясо рыбы или любую другую начинку (топинг). Обязательно совместите нижний край водоросли с краем бамбукового коврика. После этого приподнимите один край макису, удерживая начинку на месте с помощью больших пальцев (рис. 13).

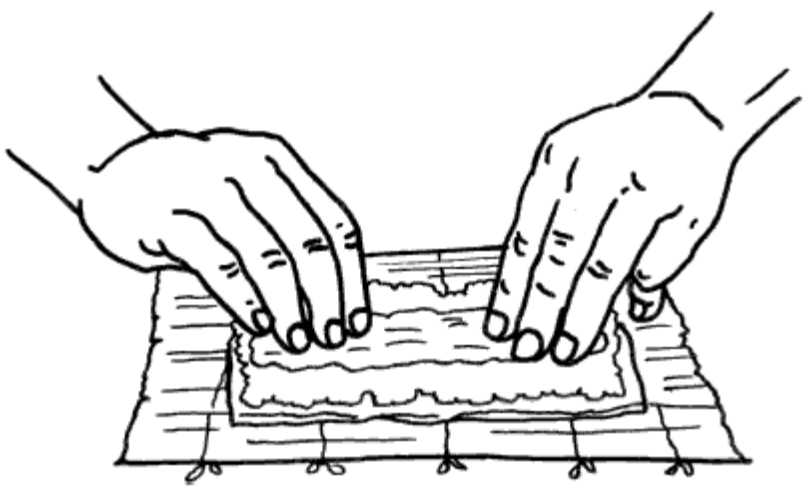

Рис. 13

5. Придерживая циновку и начинку пальцами обеих рук, начинайте поднимать коврик вверх и вперед, пока его край не упрется в противоположную сторону нори (рис. 14). Загните край макису наверх, покатайте ролл вперед-назад и немного сожмите его внутри коврика. Прижмите торцы ролла пальцами. Старайтесь

надавливать на продукты равномерно.

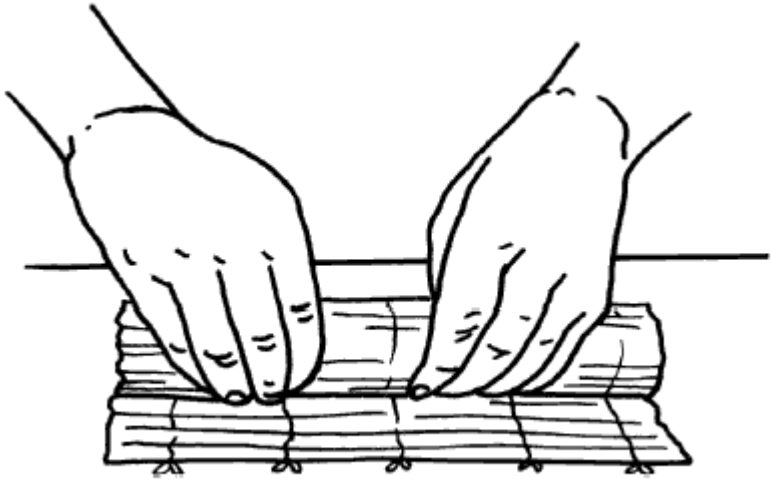

Рис. 14

6. Заворачивайте рулет (рис. 15). Надавливайте сильнее, чтоб уплотнить рис. Уплотняйте его до тех пор (если надо, повторите надавливание снова), пока рулет не станет плотным и ровным.

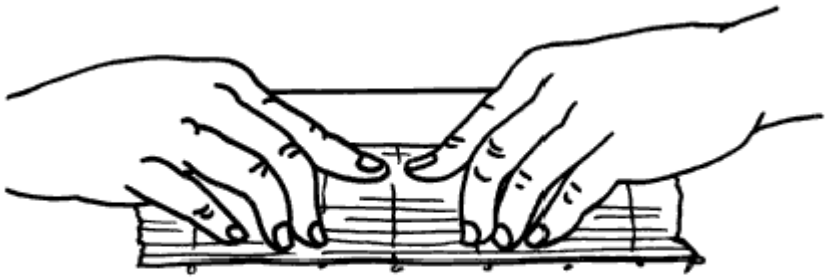

Рис. 15

7. Выньте рулет из макису. Положите его на разделочную доску и разрежьте пополам (рис. 16).

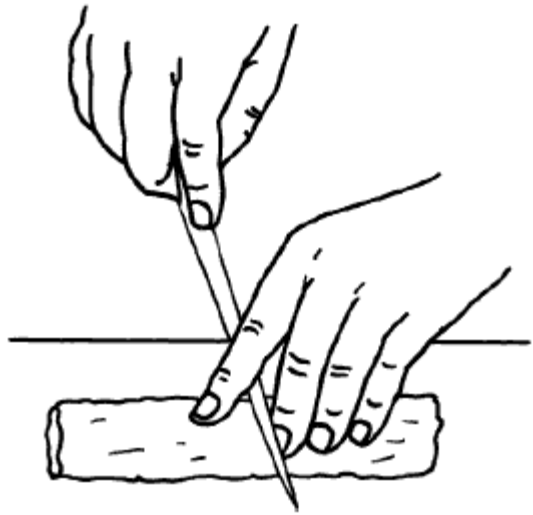

Рис. 16

8. Положите обе половинки рядом и разрежьте их на 3 части (рис. 17).

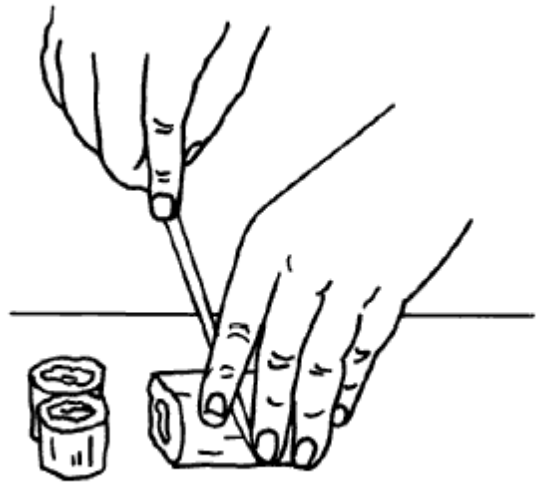

Рис. 17

Тонко скатанное суши с огурцом (каппа-маки)

Вам понадобятся (на 6 порций):

- *1/2 огурца;*
- *1/2 листа нори;*
- *2 столовые ложки васаби;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Разрежьте лист нори вдоль пополам и положите ее на бамбуковую циновку макису гладкой стороной вниз, а шершавой вверх.

2. Смачивая руки в заранее приготовленном растворе тэдзу, выложите рис равномерным слоем на лист нори. Старайтесь распределять рис равномерно.

3. Возьмите васаби и указательным пальцем промажьте этой пастой весь рис.

4. Огурец нарежьте вдоль на длинные и узкие полоски.

5. Вдоль слоя васаби, то есть по центру вашего рулета, положите узкий длинный слой огурца. Совместив нижний край водоросли с краем бамбукового коврика, приподнимите один край макису, удерживая начинку на месте с помощью больших пальцев.

6. Придерживая циновку и начинку пальцами обеих рук, поднимайте макису вверх и вперед, пока его край не упрется в противоположную сторону нори. Загните край бамбукового коврика наверх, покатайте ролл вперед-назад и немного сожмите его внутри. Прижмите торцы ролла пальцами. Старайтесь надавливать на продукты равномерно.

7. Заверните рулет. Надавливайте на него сильнее, чтобы рис уплотнился.

8. Выньте рулет из макису. Положите его на разделочную доску и разрежьте пополам. А затем обе эти половинки разрежьте на 3 части.

Тонко скатанное суши с тунцом (тэкка-маки)

Вам понадобятся (на 6 порций):

♦ *$^1/_2$ листа нори;*

♦ *2 полоски тунца шириной 8 см;*

♦*2 столовые ложки васаби;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Скатывайте рулетики так, как описано выше.

2. Не забудьте промазать подножие рисового валика васаби.

3. Если хочется изысков, можете положить в рулет рубленый зеленый лук, лук-резанец и кусочки имбирного корня.

Тонко скатанное суши с морским угрем (анаго-маки)

Вам понадобятся (на 6 порций):

♦ *2 тельных угря;*

♦ *1/2 листа нори;*

♦ *1/2 огурца;*

♦ *200 г риса, заранее приготовленного;*

♦ *2 столовые ложки васаби.*

Приготовление:

1. Нарежьте огурец на длинные и тонкие полоски.

2. Скатывайте роллы по вышеописанному рецепту. Правда, в качестве начинки используйте угря и огурцы.

Тонко скатанное суши с японским бататом (ямаимо-маки)

Вам понадобятся (на 6 порций):

♦ *50 г японского ямса, или японского батата;*

♦ *2 столовые ложки рисового уксуса;*

♦ *60 г редьки такуан;*

♦ *строганина из полосатого тунца;*

♦ *соевый соус, васаби.*

Приготовление:

1. Разведите столовую ложку рисового уксуса в воде. Очистите батат и вымочите его в этом растворе в течение 20 минут.

2. Достаньте батат и нарежьте на узкие полоски.

3. Редьку такуан также нарежьте на узкие полоски.

4. Приготовьте роллы вышеописанным способом. Начиняйте их редькой, бататом и строганиной из полосатого тунца.

5. Приправьте готовые роллы соевым соусом.

Хосо-маки с огурцом, морковью и тунцом

Вам потребуются (на 12 порций):

♦ *200 г моркови;*

♦ *4 столовые ложки сакэ;*

♦ *соль;*

♦ *1 чайная ложка сахара без верха;*

♦ *100 г филе темного мяса тунца;*

♦ *1/2 салатного огурца;*

♦ *1/2 листа нори;*

♦ *300 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка пасты васаби.*

Приготовление:

1. Морковь вымойте, очистите и нарежьте на палочки толщиной 1 см.

2. Вскипятите сакэ вместе с 3 столовыми ложками воды, солью и сахаром. Опустите туда палочки моркови и кипятите их около 1 минуты. Затем снимите с огня, дайте моркови остыть в отваре.

3. Филе тунца промойте под струей холодной воды и промокните. Удалите пинцетом имеющиеся косточки. Нарежьте филе поперек кусочками толщиной 2 мм.

4. Вымойте огурец, промокните его и разрежьте вдоль пополам. Удалите семена, мякоть порежьте на палочки шириной 1 см.

5. Целый лист нори разрежьте пополам. На половинку листа нори уложите V3 порции риса суши, смажьте рис васаби, сверху разложите кусочки моркови. Лист нори сверните в рулет. Рулет нарежьте на 6 одинаковых кусочков.

6. На вторую половинку листа нори уложите $^1/_3$ риса су-меси и добавьте немного васаби. Сверху разложите огуречные палочки и заверните лист. Разрежьте рулет наискось на 6 одинаковых кусочков.

7. На $^1/_2$ листа нори разложите остатки риса и свернутые в трубочки кусочки тунца. Заверните лист в рулет и также нарежьте наискось на 6 кусочков.

Суши со сливовым муссом (умекио-натто-маки)

Вам потребуются (на 16 порций):

- *1 салатный огурец (длиной около 5 см);*
- *100 г консервированных соевых бобов;*
- *1 столовая ложка японского сливового мусса;*
- *2 листа нори;*
- *250 г заранее приготовленного риса;*
- *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Вымойте огурец, срежьте с него кожуру с мякотью слоем толщиной около 0,5 см и нарежьте полосками.

2. Соевые бобы откиньте на сито, дайте стечь жидкости. Грубо порубите их и смешайте со сливовым муссом.

3. Разрежьте листы нори поперек пополам. На каждую половинку положите 1/2 общего количества риса и смажьте его васаби.

4. Сверху распределите смесь из соевых бобов со сливовым муссом и полосками огуречной кожуры.

5. При помощи бамбуковой циновки сверните прямоугольные рулеты, сжимая их с боков.

6. Разрежьте рулеты на 16 одинаковых кусочков.

Хосо-маки с авокадо

Вам потребуются (на 12 порций):

♦ *1/4 пучка лука-резанца;*

♦ *1 спелый авокадо;*

♦ *2 столовые ложки лимонного сока;*

♦ *1 лист нори;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Очистите авокадо, разрежьте его пополам и удалите косточку. Мякоть порежьте на брусочки толщиной 1 см и сразу же сбрызните лимонным соком.

2. Лист нори разрежьте пополам. Половину листа положите на бамбуковую салфетку макису гладкой поверхностью вниз, сверху разложите половину порции подготовленного риса и слегка прижмите его.

3. Половину порции васаби намажьте на рис, затем сверху положите часть нарезанных брусочков авокадо и нижние части стеблей лука-резанца. При помощи бамбукового коврика сверните лист нори. Из оставшихся компонентов сверните второй рулет. Каждый рулет разрезайте на 6 одинаковых частей.

Пестрые хосо-маки с тунцом и овощами

Вам потребуются (на 18 порций): *для хосо-маки с тунцом:*

♦ *1/4 авокадо;*

♦ *1 чайная ложка лимонного сока;*

♦ *125 г филе тунца;*

для хосо-маки с овощами:

♦ *4 листика салата;*

♦ *1 столовая ложка майонеза;*

♦ *соль;*

♦ *100 г редьки;*

♦ *100 г моркови;*

♦ *4 столовые ложки сакэ;*

♦ *1 чайная ложка сахара; для хосо-маки с грибами:*

♦ *6 сушеных грибов сиитаке;*

♦ *2 чайные ложки сахара;*
♦ *3 столовые ложки сакэ;*
♦ *3 столовые ложки соевого соуса;*
♦ *1/4 пучка лука-резанца;*
для всех видов хосо-маки:
♦ *3 листа нори и 3 чайные ложки васаби;*
♦ *600 г заранее приготовленного риса;*
♦ *маринованный имбирь.*

Приготовление:

1. Начните с приготовления роллов с тунцом. Очищенную половинку авокадо нарежьте дольками и сразу же сбрызните их соком лимона.

2. Нарежьте мясо тунца продольными кусочками толщиной 0,5 см.

3. На обе половинки листа нори разложите рис, васаби, мясо тунца и авокадо, сверните все в рулеты и разрежьте на 6 частей.

4. Затем приступите к приготовлению роллов с овощами. Слегка смажьте листья салата майонезом и сверните их в тонкие трубочки.

5. Редьку и морковь нарежьте брусочками $5 \times 0{,}5$ см.

6. Вскипятите сакэ с 3 столовыми ложками воды, добавив туда немного соли и сахара. Опустите в отвар морковь и редьку и варите все около 1 минуты. Затем снимите с плиты кастрюлю и оставьте овощи остывать в отваре.

7. На 2 половинки листа нори положите рис, васаби, трубочки из салатных листьев, морковь и редьку. Сверните листы нори в рулеты, после чего разрежьте их на 6 кусков.

8. Теперь приступайте к приготовлению роллов с грибами. Залейте сиитаке 200 мл кипящей воды и оставите на 30 минут для набухания.

9. После этого воду слейте, но не выливайте. Грибы промойте, удалите твердые ножки. В воду, слитую из грибов, положите сахар, грибы, соевый соус и сакэ, доведите смесь до кипения и кипятите в течение 10 минут. Выньте грибы, остудите их и нарежьте полосками.

10. На 2 половинки листа нори разложите рис, пасту васаби, грибы и лук-резанец, сверните все в рулеты и разрежьте каждый на 6 одинаковых кусочков.

11. Уложите на деревянную дощечку, чередуя различные роллы. Украсьте блюдо маринованным имбирем.

Рулетики с мясом краба и необработанной икрой

Вам потребуются (на 12 порций):

♦ *1/2 спелого авокадо;*

♦ *1 чайная ложка лимонного сока;*

♦ *50 г кани (консервированного мяса краба);*

♦ *1 небольшая морковь;*

♦ *1 лист нори;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка васаби;*

♦ *2 столовые ложки майонеза;*

♦ *4 столовые ложки необработанной икры летучей рыбы.*

Приготовление:

1. Очистите авокадо, удалите косточку, мякоть нарежьте брусочками и тотчас же сбрызните ее лимонным соком.

2. Мясо краба порежьте палочками толщиной около 0,5 см.

3. Морковь вымойте, почистите и порежьте на брусочки толщиной около 0,5 см.

4. Бланшируйте морковь в кипящей подсоленной воде в течение 1 минуты, затем обдайте ее холодной водой, откинув на дуршлаг.

5. Лист нори разрежьте пополам. На половину листа нори положите полпорции риса.

6. Рис слегка прижмите. На кусок пищевой пленки положите бамбуковую циновку. Макису осторожно переверните, чтобы лист нори оказался сверху.

7. На лист нори нанесите немного васаби. Уложите кусочки авокадо, моркови и мяса краба; добавьте немного майонеза.

8. Сверните все в рулет. Сверните его так, чтобы внутрь него ни в коем случае не попала пленка.

9. Пленку удалите и украсьте рулетики икрой.

10. Аналогично приготовьте рулет из второй половины листа нори. Каждый рулет разрежьте на 6 одинаковых кусочков.

Если вы не можете найти необработанную икру летучей рыбы, можете использовать обычную красную или черную икру.

Футо-маки (роллы)

Толстые роллы — футо-маки — готовятся фактически так же, как и хосо-маки, только используется не половина листа нори, а целый лист. Ингредиенты вам понадобятся те же: рис для суши, нори, васаби, тэдзу и, естественно, выбранные вами начинки (рыба, овощи). Техника приготовления футо-маков такова:

1. Приготовьте все необходимые компоненты для суши. У вас все должно быть под рукой.

2. Возьмите плетеную бамбуковую салфетку и положите на нее лист нори гладкой стороной вниз, а шершавой вверх (рис. 18).

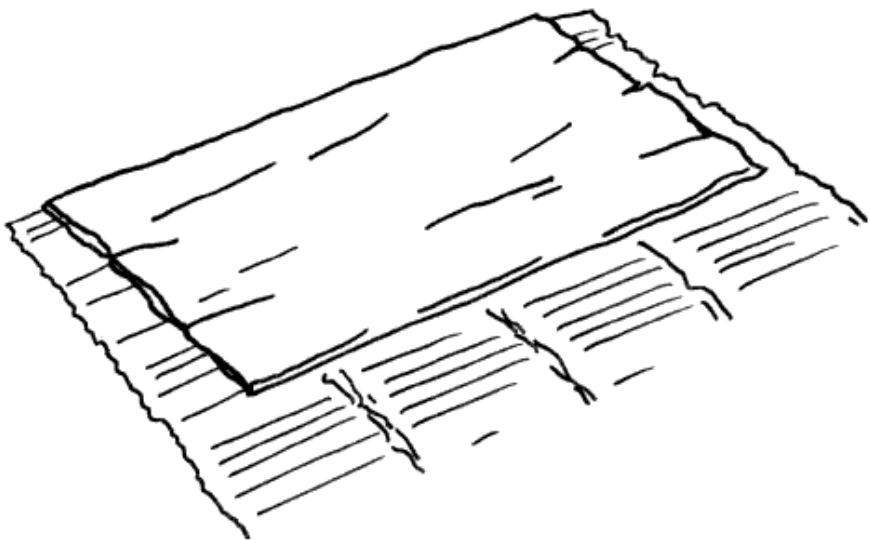

Рис. 18

3. Смочите в растворе тэдзу пальцы, возьмите небольшую горстку заранее приготовленного риса (рис. 19).

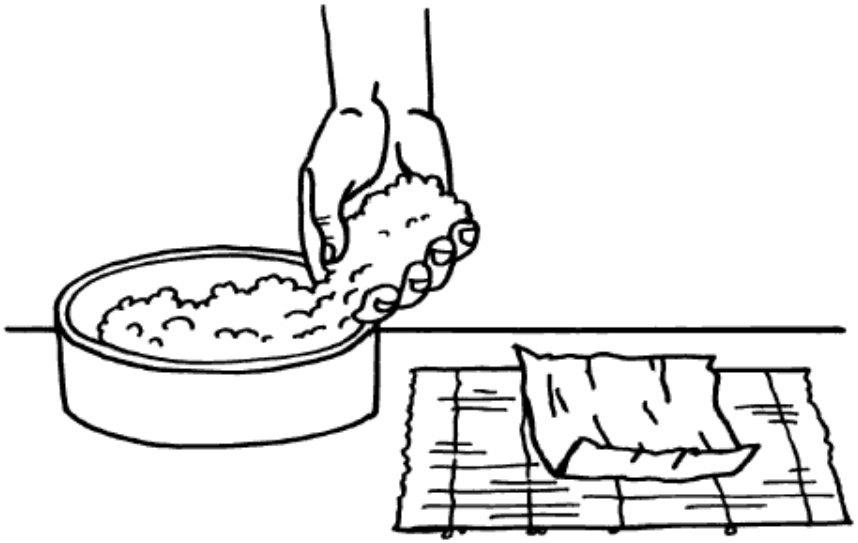

Рис. 19

4. Равномерно распределите рис по поверхности листа нори (рис. 20).

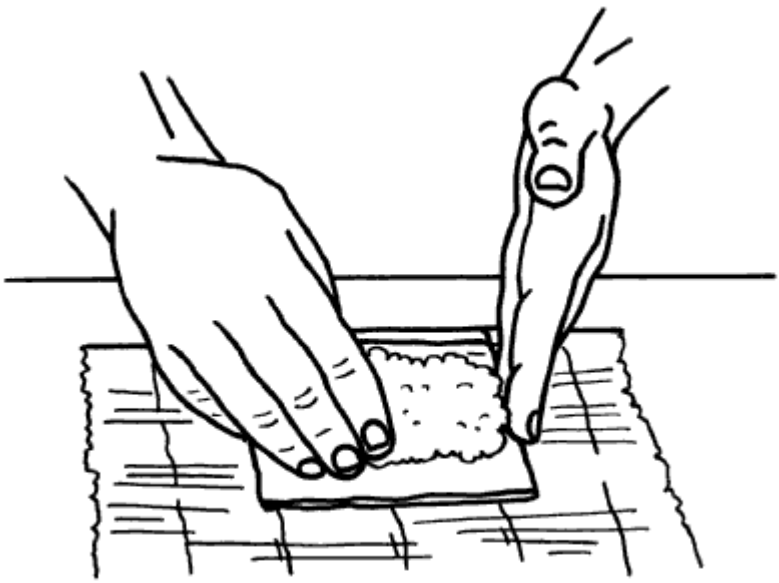

Рис. 20

5. Посередине смажьте рис васаби (рис. 21). Количество васаби зависит от ваших вкусовых предпочтений. Так что, если не очень любите острое и пряное, не перестарайтесь.

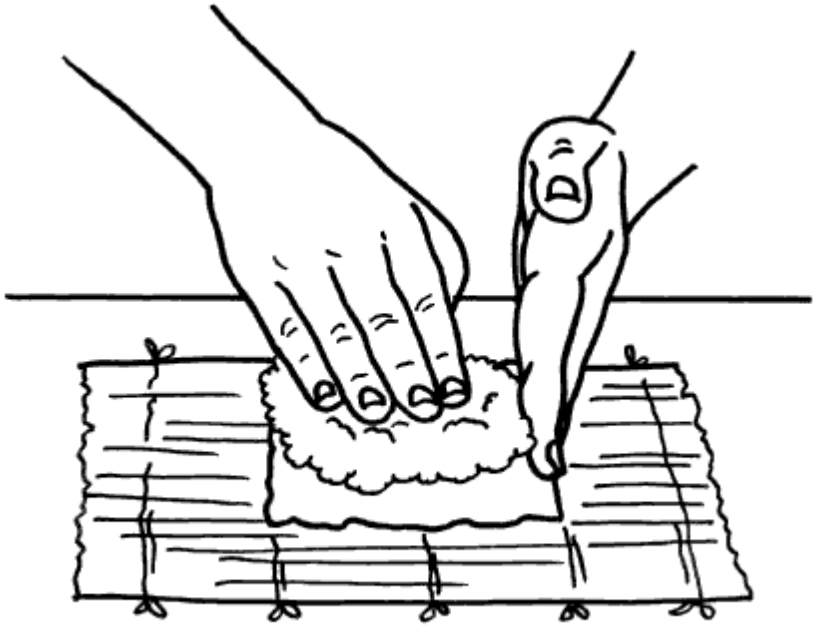

Рис. 21

6. Таким же образом промажьте рис японским майонезом (рис. 22).

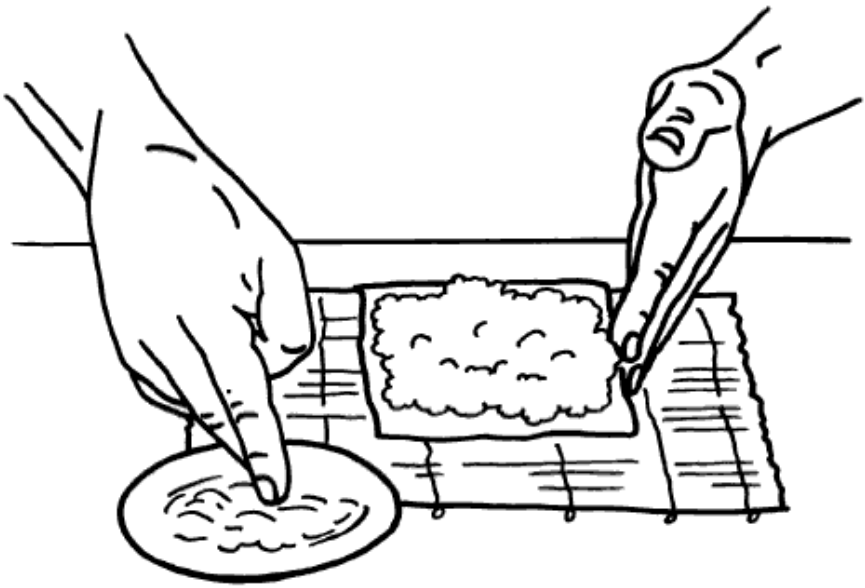

Рис. 22

7. После этого на слой риса, промазанного васаби и майонезом, выложите выбранную вами начинку. Никогда не кладите начинку одну на другую. Укладывайте ее только рядом,

полосками, двигаясь к центру водоросли (рис. 23).

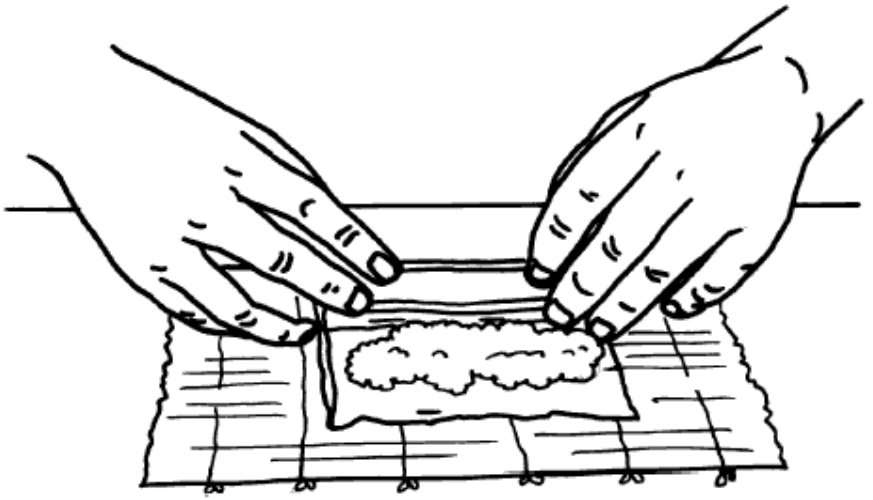

Рис. 23

8. С помощью бамбуковой циновки начните сворачивать лист нори снизу вверх. При этом придерживайте содержимое с боков пальцами (рис. 24), оставляя свободным внешний край листа нори (шириной около 2,5 см).

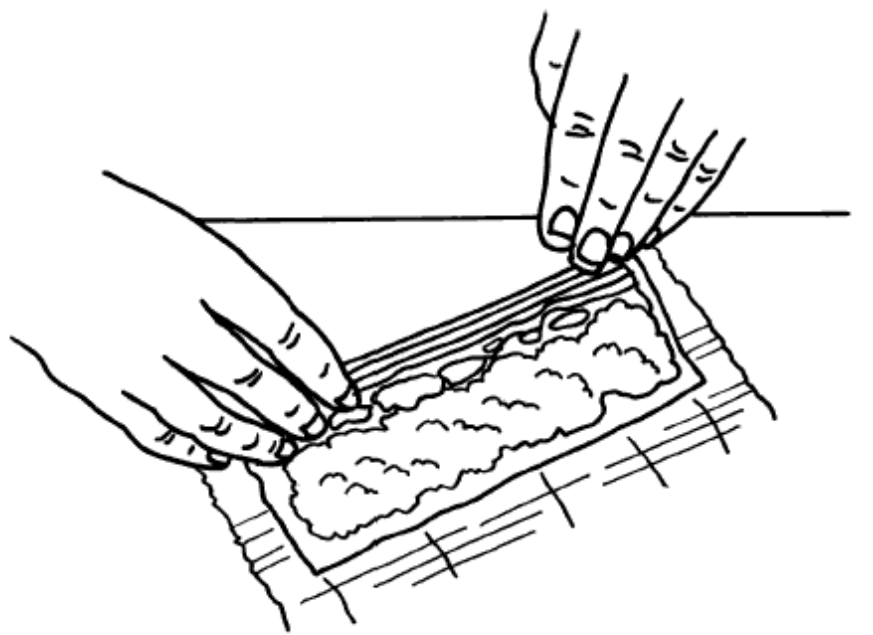

Рис. 24

9. Приподняв циновку, прокатите ее еще раз вперед, усиливая нажим, чтобы уплотнить рулет (рис. 25). Свободный край листа нори должен плотно прилегать по всей его длине. Завершая

скручивание рулета, следите за тем, чтобы край салфетки при этом не завернулся внутрь приготовляемого блюда.

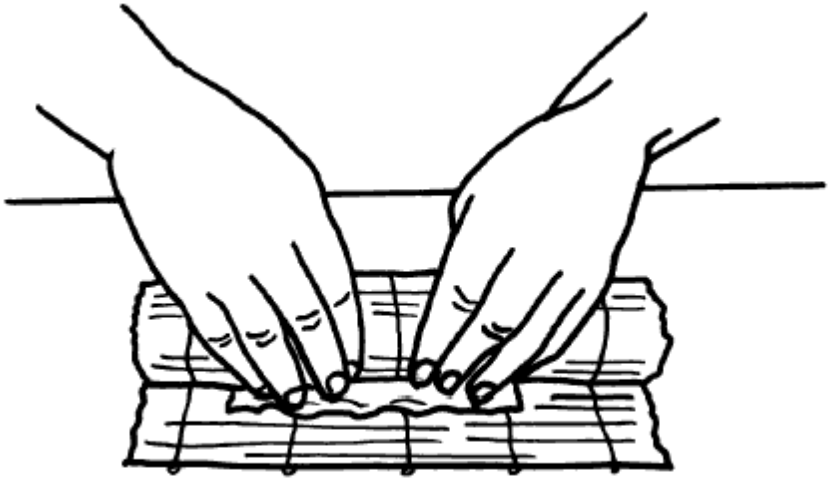

Рис. 25

10. Готовый рулет разрежьте острым ножом пополам. Перед тем как разрезать рулет, окуните кончик ножа в раствор тэдзу и поверните его острием вверх, так, чтобы вода пробежала по всей поверхности ножа и равномерно смочила его (это позволит ножу легко пройти сквозь липкий рис и не рвать листик нори). Затем положите обе половинки рядом и разделите их на 3 одинаковые части (рис. 26). Из каждого рулета у вас получится 6 роллов.

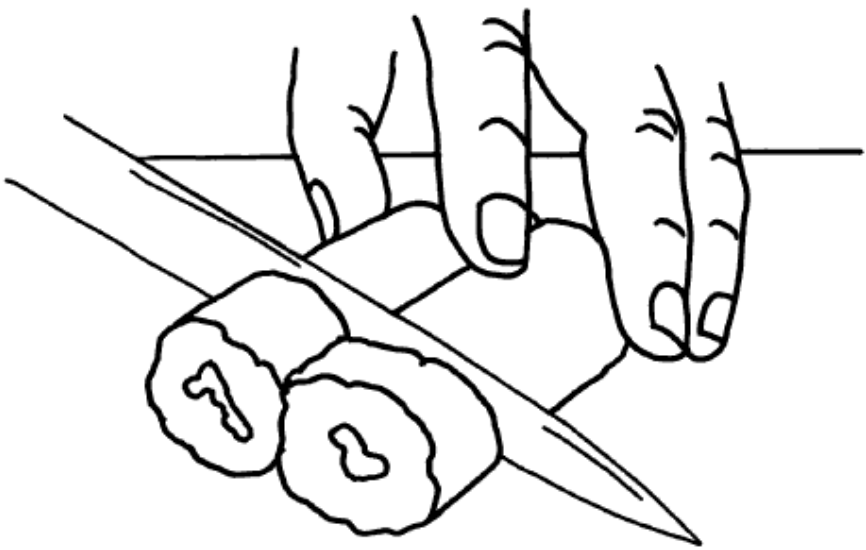

Рис. 26

При изготовлении толстых роллов следите за тем, чтобы

внутри не получилась «улитка» из водоросли, поскольку такие роллы не очень хорошо выглядят и считаются некондиционными, а также показывают, что вы еще не овладели принципами их свертывания в должной мере.

Рулетики маки-суши с семгой и овощами

Вам потребуются (на 12 порций):

- *2–3 ростка зеленой спаржи;*
- *соль;*
- *50 г консервированной красной свеклы;*
- *50 г консервированной редьки;*
- *80 г филе семги;*
- *80 г филе тунца;*
- *6 листиков кислого щавеля;*
- *2 листа нори;*
- *250 г заранее приготовленного риса;*
- *1 столовая ложка майонеза;*
- *$^1/_2$ пучка лука-резанца;*
- *$^1/_2$ пучка укропа;*

Приготовление:

1. Сварите побеги спаржи. В кипящую подсоленную воду бросьте спаржу и варите в течение 5–6 минут, затем откиньте ее на дуршлаг и остудите.
2. Красную свеклу, редьку и рыбное филе порежьте на полоски.
3. Листья кислого щавеля промойте и обсушите.
4. Бамбуковую салфетку оберните пищевой пленкой, положите сверху лист нори гладкой поверхностью вниз.
5. Сверху разложите половину порции риса, прижмите и переверните лист нори таким образом, чтобы рис оказался на пленке. На нижнюю треть листа нори нанесите половину порции майонеза, половину компонентов с несколькими вымытыми перышками лука-резанца и сверните все в рулет. Аналогично подготовьте и второй рулет. Разрежьте каждый рулет на 6 кусков.
6. Укроп мелко порубите. Каждый из кусочков маки-суши осторожно обваляйте в укропе.

Маки-суши в листьях столовой свеклы

Вам потребуются (на 12 порций):

- *100 г филе семги;*

♦ *1 чайная ложка васаби;*
♦ *4 листа столовой листовой свеклы;*
♦ *150 г заранее приготовленного риса;*
♦ *2 столовые ложки кетовой икры.*

Приготовление:

1. Филе семги промойте под струей холодной воды, промокните, нарежьте на тончайшие ломтики. Одну сторону каждого ломтика смажьте васаби.

2. Листья столовой свеклы разрежьте пополам, удалите стебли и бланшируйте листья в кипящей подсоленной воде в течение 1 минуты. Затем обдайте листья холодной водой и разложите на полотенце для просушки.

3. Смоченными в растворе тэдзу руками изготовьте плотный шарик, немного сплющив его.

4. В несколько шариков положите ломтики семги (сторона, смазанная васаби, должна соприкасаться с рисом). В остальных рисовых шариках сделайте углубления и заполните их кетовой икрой. Все рисовые шарики оберните листьями столовой свеклы. Подавайте хорошо охлажденными.

Маки-суши с селедкой

Вам потребуются (на 12 порций):

♦ *250 г заранее приготовленного риса;*
♦ *200 г свежей селедки;*
♦ *2 листика нори;*
♦ *пучок мяты перечной;*
♦ *перец черный молотый;*
♦ *соль.*

Приготовление:

1. Почистите селедку, выпотрошите, помойте и отварите в подсоленной воде.

2. Рыбу охладите, с помощью пинцета отделите филе от костей и нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон.

3. Мяту промойте, обсушите, мелко порубите и смешайте с перцем и солью. Добавьте туда нарезанную селедку. Все тщательно перемешайте.

4. Возьмите лист нори и равномерно распределите на нем заранее приготовленный рис.

5. Если вы любите острое, промажьте рис васаби. Затем уложите начинку.

6. Скатайте 2 рулета. Недолго охладите их в холодильнике и разрежьте на 6 кусков каждый.

Рулетики с мясом краба и икрой

Вам потребуются (на 6 порций):

♦ *50 г мяса крабов;*

♦ *1 чайная ложка лимонного сока;*

♦ *1 лист нори;*

♦ *400 г заранее приготовленного риса;*

♦ *2 столовые ложки кетовой икры.*

Приготовление:

1. Отварите мясо кальмара в течение 3 минут.

2. Остудите его и сбрызните лимонным соком. Оставьте мариноваться на 10 минут.

3. Лист нори положите на бамбуковую салфетку гладкой поверхностью вниз. Заранее приготовленный рис равномерно распределите по листу и слегка прижмите его. С помощью бамбуковой салфетки лист нори сверните в рулет, как описано выше.

4. Рисовый рулет порежьте на 6 частей одинаковой толщины. Уложите рулетики на тарелку.

5. В верхней части рисовых рулетиков сделайте чайной ложкой углубления и заполните их икрой или крабовым мясом. По желанию блюдо можете украсить нарезанными листиками мелиссы.

Цветные футо-маки с пастой васаби

Вам потребуются (на 6 порций):

♦ *300 г заранее приготовленного риса;*

♦ *по 4 капли пищевых красителей красного, желтого и зеленого цветов;*

♦ *1 лист нори;*

♦ *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Приготовленный рис суши аккуратно распределите ровным слоем по блюду, разделив его при этом на 10 равных частей.

2. $^{2}/_{10}$ части риса переложите в мисочку, капните на него желтым пищевым красителем и аккуратно перемешайте, пока весь рис не приобретет ровный желтый оттенок.

3. Еще $^{2}/_{10}$ неокрашенного риса переложите в мисочку и капните на него красным пищевым красителем. Аккуратно перемешивайте, пока весь рис не приобретет насыщенный красный цвет.

4. В оставшиеся $^{2}/_{10}$ части неокрашенного риса капните

зеленый пищевой краситель, аккуратно перемешайте, пока весь рис не приобретет зеленый цвет.

5. Положите на бамбуковую циновку лист нори гладкой поверхностью вниз. На нем распределите рис в следующей последовательности: сначала слой белого риса, на него — рис зеленого цвета, затем красного и, наконец, сверху положите рис желтого цвета. На рис зеленого цвета намажьте васаби. Лист нори сверните в рулет и затем разрежьте его на 6 равных кусочков.

Если вы не хотите использовать искусственные красители, то можете приготовить натуральные следующим образом:

• чтобы рис приобрел желтый цвет, при варке в воду добавьте 1 чайную ложку шафрана;

• для получения зеленого цвета смешайте воду пополам с соком шпината и варите в этом растворе рис; для

• получения красного цвета смешайте воду пополам с соком красной столовой свеклы и варите рис.

Роллы с латуком

♦ *150 г заранее приготовленного риса;*
♦ *4 маленьких листа салата лолло россо;*
♦ *4 листа латука баттерхед;*
♦ *4 маленьких листа салата «айсберг»;*
♦ *2 столовые ложки рисового уксуса;*
♦ *250 мл воды;*
♦ *75 г копченой пикши;*
♦ *1 лавровый лист;*
♦ *1 чайная ложка сахара;*
♦ *75 г копченого лосося;*
♦ *1 столовая ложка лимонного сока;*
♦ *6 столовых ложек черной икры пинагора;*
♦ *1 столовая ложка каперсов.*

Приготовление:

1. Приготовьте рис и тэдзу.

2. Положите в кастрюлю пикшу и лавровый лист, залейте кипящей водой, вновь доведите до кипения и варите в течение 5 минут. Откиньте на дуршлаг. Снимите с рыбы кожу и удалите мелкие косточки. Положите в миску и разомните вилкой. Подмешайте сахар и остудите.

3. Сбрызните копченого лосося лимонным соком.

4. Срежьте сверху листьев салата лолло россо и баттерхед полоску шириной 3 см. Из внутренних листьев салата «айсберг» сделайте чашечки диаметром 7 см.

5. Сделайте 12 прямоугольников из риса. Но заворачивайте их не в нори, а в 4 листа лолло россо, 4 листа баттерхеда и 4 чашечки из «айсберга». На рис лолло россо выложите 1–1 1/2 столовой ложки пикши. На рис в баттерхеде — 1–1 1/2 столовой ложки копченого лосося, а на рис в чашечках «айсберга» — 1–1 1/2 столовой ложки икры. На пикшу положите немного икры, на лосося — каперсы, а на икру — несколько кусочков пикши.

6. Разложите на блюде или на маленьких тарелках и подайте на стол с соевым соусом в маленькой пиале.

Удзича футо-маки

Вам потребуются (на 6 порций):

- *1 лист нори;*
- *40 г лапши удзича;*
- *80 г копченого лосося;*
- *25 г крабового мяса;*
- *20 г сыра «Филадельфия»;*
- *васаби;*
- *клюква.*

Приготовление:

1. Лапшу опустите в кипяток на 5–7 минут. Она обязательно должна получиться клейкой.

2. Порежьте филе лосося на кусочки толщиной 3–4 мм.

3. На циновку макису положите нори, на нее выложите лосося, на него — лапшу, так, чтобы соломинки циновки оказались параллельны лапше. В середину, также параллельно соломинкам циновки, поместите полоску крабового мяса.

4. На дальний от себя край пластины лосося нанесите тонкую полоску сыра «Филадельфия». Осторожно сверните ролл, вытягивая из-под него циновку, в конце запечатайте его сырной полоской.

5. Острым ножом нарежьте ролл на 6 кусочков. Украсьте роллы васаби и клюквой.

Ура-маки (роллы наизнанку)

Тонкие и толстые роллы вы уже научились скатывать. Осталось научиться делать роллы наизнанку, или ура-маки.

Ролл наизнанку — это ролл с рисом наружу. Правда, такой ролл не обязательно посыпается только рисом. Главное, чтобы он был посыпан чем-нибудь. Например, кунжутом, икрой летучей рыбы (черной, красной, зеленой), укропом, стружкой тунца. Также возможно обворачивать ролл различной рыбой или обжаривать в кляре.

Техника приготовления ура-маки следующая:

1. Разложите целый лист водорослей нори на бамбуковой циновке. Оберните ее пластиковой пищевой пленкой, для того чтобы рис, находящийся снаружи водоросли, не прилип и не застрял в промежутках между бамбуковыми реечками коврика. Возьмите нужное количество готового риса, смочив руки в тэдзу или подкисленной воде (рис. 27).

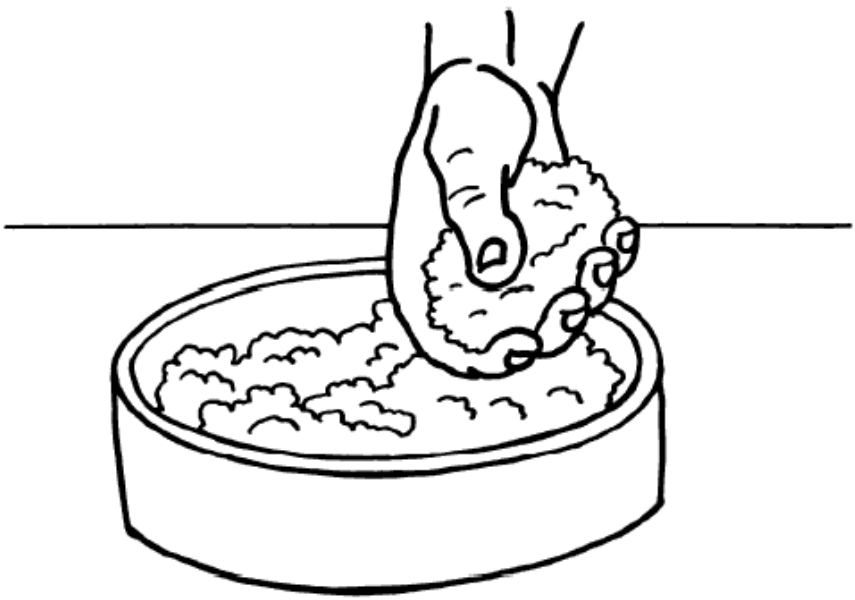

Рис. 27

2. Ровным слоем распределите весь рис на поверхности листа нори (рис. 28), оставляя дальний от вас край листа на 1 см без риса. Будьте внимательны: при изготовлении ура-маков не нужно оставлять края нори незаполненными.

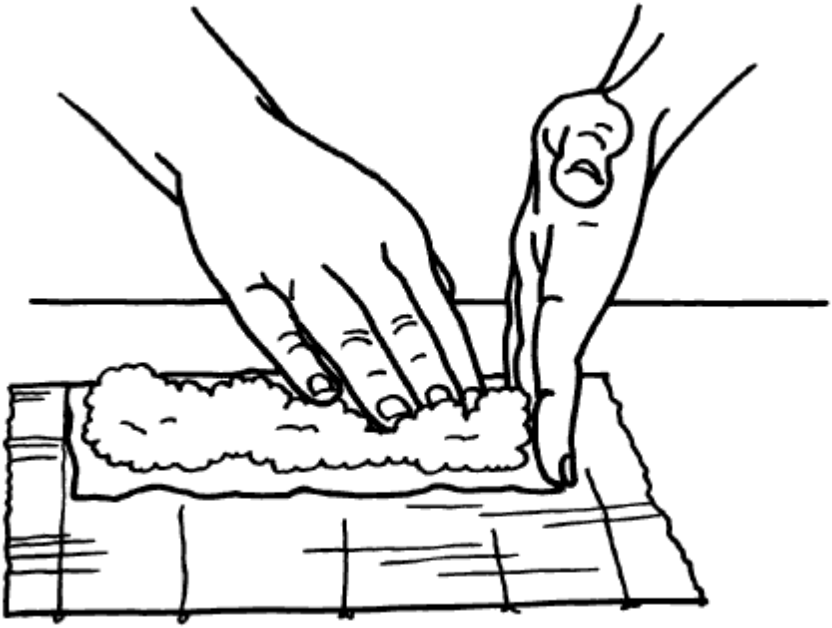

Рис. 28

3. Пока вы выкладываете рис, нори уже успела впитать влагу от риса и прилипла к нему. Поэтому сразу после окончания распределения риса переворачивайте заготовку таким образом, чтобы рис был внизу, на пищевой пленке (рис. 29). Действуйте осторожно. Цепляйте пальцами уголки нори и быстро переворачивайте конструкцию.

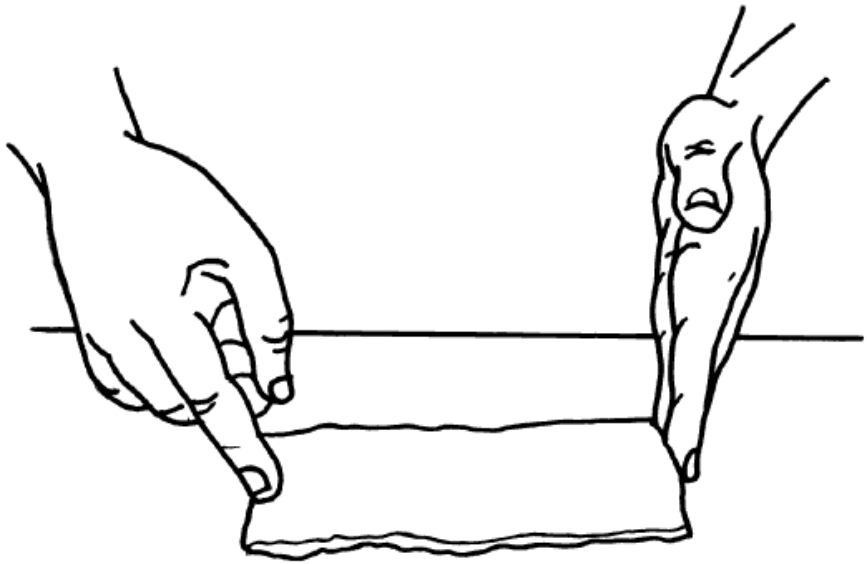

Рис. 29

4. На середину листа нори нанесите желаемое количество васаби и майонеза (рис. 30).

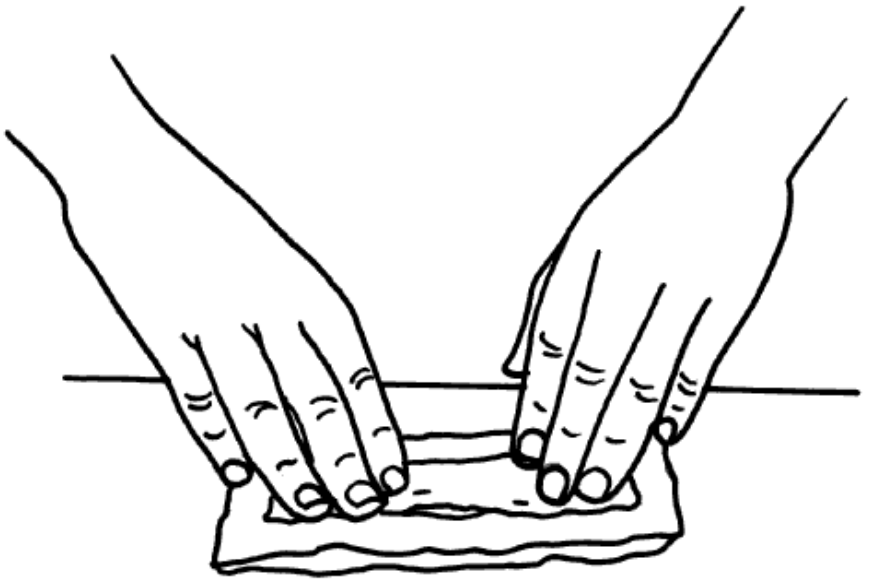

Рис. 30

5. Поверх линии васаби распределите заранее выбранную и приготовленную начинку ролла (рис. 31). Никогда не выкладывайте продукты друг на друга. Только рядом.

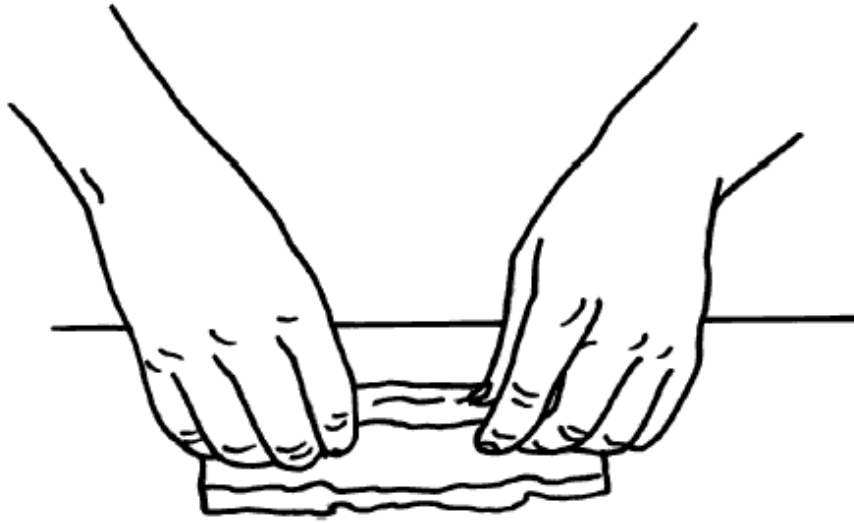

Рис. 31

6. Теперь сворачивайте ролл. Удерживая начинку на месте, поднимайте край макису с помощью больших пальцев (рис. 32). Поднимайте коврик вверх и вперед, сделав почти полный оборот. Остановитесь, сожмите ролл в коврике, уплотните его. Загните край коврика наверх, следите, чтобы не закатать внутрь пищевую пленку.

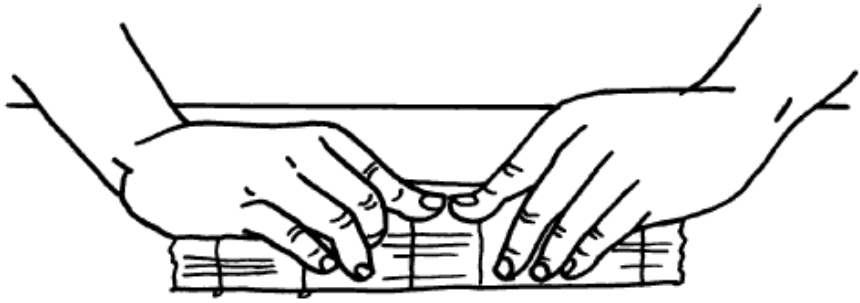

Рис. 32

7. Продолжайте закатывать ролл. Докатайте ролл до конца с помощью коврика, загибая каждый раз его край наверх. Покатайте заготовку вперед-назад и немного сожмите ее внутри коврика. Прижмите торцы ролла пальцами, если оттуда выпали ингредиенты, нажимайте, создавая форму ролла (круглая, квадратная, треугольная) (рис. 33).

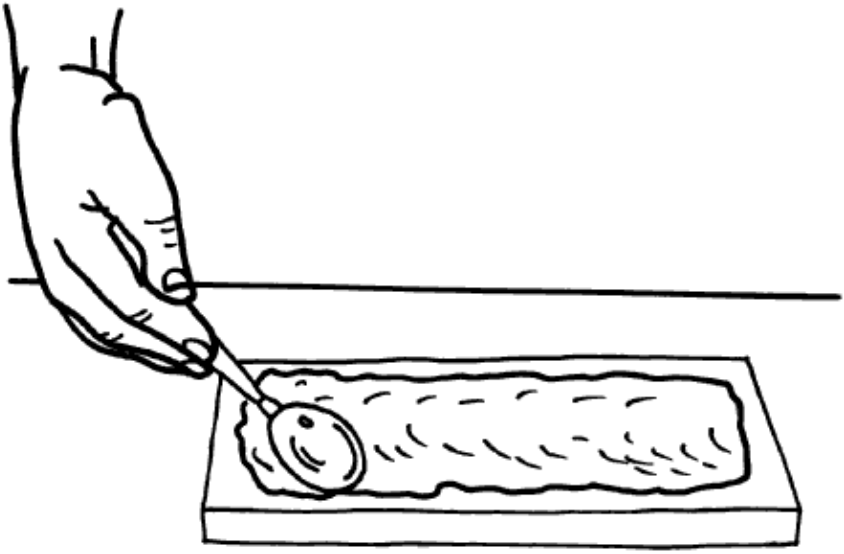

Рис. 33

8. Освободите полученный ролл от макису. Обсыпьте икрой летучей рыбы, или семенами кунжута, или рисом, или всем вместе. Разрежьте полученный ролл острым ножом на 6 или 8 равных частей (рис. 34).

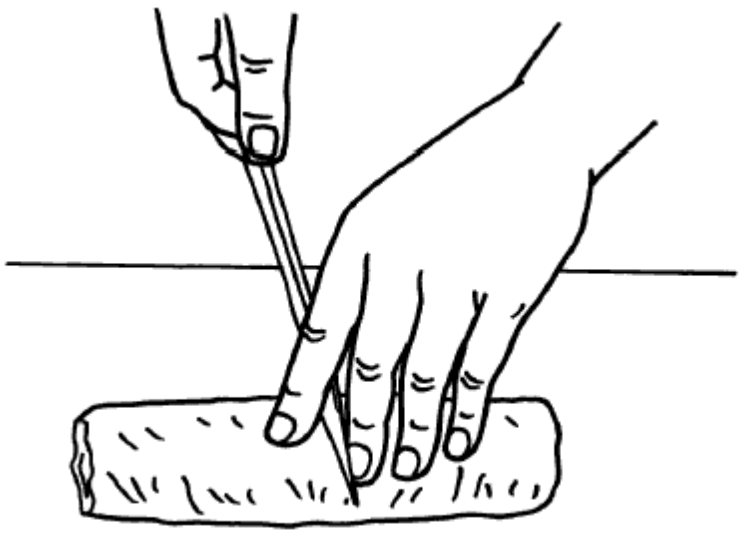

Рис. 34

В отличие от обычных толстых роллов, в роллах наизнанку допускается «улитка» — завиток из водоросли, но можно научиться делать скрутку и без него. Для этого не требуется ничего особенного — только практика.

Роллы шеф (ура-маки)

- *1/2 листа нори;*
- *120 г готового риса;*
- *15 г крабового мяса;*
- *13 г копченого угря;*
- *10 г авокадо;*
- *13 г сыра «Филадельфия»;*
- *10 г икры летучей рыбы;*
- *лист салата;*
- *васаби.*

Приготовление:

1. Разложите целый лист нори на бамбуковой циновке. Оберните ее пластиковой пищевой пленкой и, смочив руки в тэдзу, выложите рис равномерным слоем.
2. После распределения риса переверните заготовку так, чтобы рис был внизу, на пищевой пленке.
3. Посередине промажьте рис васаби.
4. Поверх линии васаби разложите копченого угря, крабовое мясо, авокадо, сыр «Филадельфия» и икру летучей рыбы.
5. Сверните ролл, придайте ему нужную форму.
6. Освободите полученный ролл от макису. Обсыпьте его рисом и разрежьте на 6 равных частей.

Роллы самурай (ура-маки)

Вам потребуются (на 6 порций):

- *1/2 листа нори;*
- *120 г готового риса;*
- *12 г тунца;*
- *20 г копченого угря;*
- *20 г креветок;*
- *10 г свежего огурца;*
- *15 г икры летучей рыбы;*
- *перец чили;*
- *васаби.*

Приготовление:

1. Приготовьте все продукты, входящие в этот ролл, и сварите рис.
2. Возьмите половину листа водорослей нори и положите блестящей стороной вниз на бамбуковую циновку.
3. Смочив руки в тэдзу, выложите рис ровным слоем, оставляя дальний от вас край на 1 см без риса.

4. Переверните нори таким образом, чтобы рис оказался внизу.

5. Середину прессованных водорослей нори смажьте васаби и выложите тунца, копченого угря, креветок, свежий огурец, икру летучей рыбы.

6. Скатайте ролл по технике приготовления роллов ура-маки и разрежьте, придав форму роллу, на 6 равных частей.

Роллы киото (ура-маки)

Вам потребуются (на 6 порций):

- *120 г готового риса;*
- *$^1/_2$ листа нори;*
- *10 г авокадо;*
- *25 г крабового мяса;*
- *10 г сыра «Филадельфия»;*
- *10 г икры летучей рыбы (тобико);*
- *васаби.*

Приготовление:

1. Положите половину водорослей нори блестящей стороной вниз на бамбуковую циновку.

2. Выложите на нори рис ровным слоем, оставляя дальний от вас край нори без риса на 1 см.

3. Поверх риса распределите икру летучей рыбы, переверните нори.

4. На середину нори намажьте немного васаби и выложите крабовое мясо, сыр «Филадельфия», авокадо.

5. Скатайте ролл по технике приготовления роллов ура-маки.

6. Разрежьте получившийся ролл острым ножом на 6 равных частей.

7. На стол подавайте с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Ура-маки с креветками

Вам потребуются (на 10 порций):

- *8 крупных сырых тигровых креветок;*
- *100 мл воды;*
- *100 г пшеничной муки;*
- *подсолнечное масло;*
- *2 листа нори;*
- *400 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 столовая ложка белых или черных семян кунжута;*

♦ *васаби.*

Приготовление:

1. Четыре тигровые креветки очистите полностью, а у четырех оставьте хвостовые плавники.

2. Нанижите этих креветок через голову и хвост на 8 коктейльных палочек или бамбуковых шампуров, чтобы во время варки они не изогнулись, и варите их в течение 2–3 минут.

3. Глубокую сковороду заполните подсолнечным маслом для жарки на одну треть и нагрейте его до 170 °С. Чтобы определить, нагрелась ли сковородка до нужной температуры, бросьте в масло кубик хлеба. Если кубик хлеба поджарится за 1 минуту, значит все в порядке, можно заняться кляром.

4. Для приготовления кляра для креветок налейте в миску 100 мл воды и просейте в воду 100 г пшеничной муки. Перемешайте воду и муку вилкой.

5. Креветки опускайте в кляр по одной и жарьте в горячем масле до золотисто-коричневого цвета (в течение 3–4 минут).

6. Готовых креветок достаньте из масла и обсушите на бумажных полотенцах. Коктейльные палочки осторожно удалите.

7. Возьмите макису, закройте одну сторону пищевой пленкой и положите на сухую разделочную доску пленкой вверх.

8. Два листа водорослей нори уложите на сухую разделочную доску.

9. Смочив руки в тэдзу, положите заранее приготовленный рис в середину листа нори и равномерно распределите его по листу до самых краев.

10. Готовый рис посыпьте 1 столовой ложкой зерен кунжута.

11. Полученную нори с рисом и кунжутом аккуратно переверните на циновку, покрытую пищевой пленкой.

12. В середину нори положите 2 креветки так, чтобы хвосты выглядывали наружу (плавники мете удалить).

13. Затем сворачивайте циновку.

14. Приготовленные роллы разрежьте на 5 кусков и разложите на блюде.

Ура-маки с овощами и кунжутным семенем

Вам потребуются (на 10 порций):

♦ *4 столовые ложки кунжута;*

♦ *1 салатный огурец (около 10 см длиной);*

♦ *1/4 спелого авокадо;*

♦ *1 чайная ложка лимонного сока;*

♦ *4 листа салата;*
♦ *1 столовая ложка майонеза;*
♦ *2 листа нори;*
♦ *250 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. На сковороде без масла подрумяньте семена кунжута, пересыпьте на тарелку и оставьте охлаждаться.

2. Огурец разрежьте вдоль пополам и удалите ложечкой семена. Вместе с кожурой нарежьте кусочками около 0,5 см. Очистите от кожуры половинку авокадо, нарежьте дольками и сразу же сбрызните их лимонным соком.

3. Вымойте и обсушите листья салата. Половину майонеза тщательно распределите по поверхности листьев салата. Каждый лист скатайте.

4. С двух сторон покройте бамбуковую циновку пищевой пленкой и положите на нее лист нори гладкой стороной вниз.

5. Смоченной в тэдзу рукой положите сверху половину сумеси риса и плотно прижмите, оставляя при этом сверху и снизу по длине узкое свободное пространство. Осторожно переверните лист, следя за тем, чтобы рис оказался на пленке.

6. Смажьте нижнюю часть листа нори половиной оставшегося майонеза, на него положите половину свернутых листьев салата, огурцов и авокадо. Рис, лист нори и авокадо, салат и огурец сверните с помощью бамбуковой циновки.

7. Из остающихся компонентов приготовьте еще один рулетик. Рулетики ура-маки осторожно обваляйте в кунжуте и каждый рулетик разрежьте на 5 одинаковых порций.

Очень популярны сейчас роллы «Филадельфия» и «Калифорния». Эти роллы не являются истинно японским блюдом: они зародились в США и стали называться от соответствующих штатов. Способов приготовления роллов «Филадельфия» существует несколько. Вот один из самых распространенных рецептов приготовления, который вы без особого труда сможете воплотить в домашних условиях.

Роллы «Филадельфия»

Вам потребуются (на 6 порций):

♦ *$^1/_2$ листа нори;*
♦ *120 г готового риса;*
♦ *1 огурец, нарезанный полосками;*
♦ *1 авокадо, нарезанное полосками;*

♦ *60 г лосося;*
♦ *35 г сыра «Филадельфия»;*
♦ *васаби.*

Приготовление:

Хоть данный ролл и готовится по технике приготовления урумаки, расскажем о его приготовлении поэтапно.

1. Положите нори блестящей стороной вниз на макису.
2. Выложите ровным слоем рис на прессованные водоросли нори, смочив руки в тэдзу, оставляя дальний от вас край на 1 см без риса. Переверните лист таким образом, чтобы рис оказался на поверхности бамбуковой циновки.
3. Центр нори смажьте васаби, затем положите туда сыр «Филадельфия».
4. Очищенные от кожуры огурец и авокадо нарежьте на полоски и выложите на середину нори.
5. После наполнения ролла начните его аккуратно скручивать, затем несильно надавите на циновку. Прижмите на середине и попытайтесь сделать брусочек из ролла.
6. Нарежьте лосося тонким кусочками и положите на ролл, слегка прижимая к нему.
7. Нарежьте ролл «Филадельфия» на 6 равных кусков.

Роллы «Калифорния» (или Калифорнийский рулет) обладают наибольшей популярностью среди блюд японской кухни. На сегодняшний день существует множество разновидностей ролла «Калифорния», вот один из способов приготовления.

Классические роллы «калифорния»

Вам потребуются (на 12 порций):

♦ *60 г сурими (4 палочки);*
♦ *1 салатный огурец (длиной около 10 см);*
♦ *$^1/_2$ спелого авокадо;*
♦ *1 чайная ложка лимонного сока;*
♦ *4 столовые ложки кунжута;*
♦ *2 листа нори;*
♦ *250 г заранее приготовленного риса;*
♦ *1 столовая ложка майонеза.*

Приготовление:

1. Палочки сурими промокните и разрежьте вдоль пополам.
2. Огурец вымойте, разрежьте вдоль пополам, удалите ложкой семена, разрежьте на кусочки толщиной около 0,5 см.
3. Авокадо очистите, нарежьте продольными полосками и тотчас же сбрызните лимонным соком.

4. Кунжут подрумяньте на сковороде без жира до золотистого цвета. Сняв с огня, остудите на плоской тарелке.

5. Оберните бамбуковую салфетку пищевой пленкой и положите сверху лист нори гладкой поверхностью вниз.

6. Распределите по листу нори половину риса, слегка прижав и затем перевернув вместе с листом нори таким образом, чтобы рис оказался на пищевой пленке.

7. На нижнюю треть листа нори выложите половину майонеза, сверху положите половину палочек сурими, кусочки огурца и полоски авокадо. При помощи бамбуковой салфетки сверните рулеты. По желанию при скручивании рулетам придайте прямоугольную форму.

8. Из оставшихся компонентов сверните второй рулет. Каждый из рулетов разрежьте на 6 одинаковых кусочков и обваляйте рулетики в обжаренных семенах кунжута.

Рулетики по-калифорнийски и хосо-маки с тыквой

Вам потребуются (на 12 и 16 порций соответственно):

для рулетиков по-калифорнийски:

- *60 г сурими (4 палочки);*
- *1 салатный огурец (около 10 см длиной);*
- *$^1/_2$ авокадо;*
- *1 чайная ложка лимонного сока;*
- *4 столовые ложки кунжута;*
- *2 листа нори;*
- *250 г заранее приготовленного риса;*
- *1 столовая ложка майонеза;*

для хосо-маки с тыквой:

- *100 г консервированной желтой тыквы;*
- *2 листа нори;*
- *1 чайная ложка васаби;*
- *400 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Приготовьте рулетики по-калифорнийски. Палочки сурими разрежьте вдоль пополам, из огурца удалите семена и нарежьте его кубиками. Очищенный авокадо порежьте дольками и сбрызните лимонным соком. Кунжут подрумяньте до золотистого цвета и остудите.

2. Оберните бамбуковую циновку пищевой пленкой, положите на нее лист нори гладкой стороной вниз. Распределите по нему половину порции риса, прижмите и переверните лист нори таким образом, чтобы рис оказался на пленке. На лист нори

положите половину компонентов и заверните. Аналогично приготовьте второй рулетик. Каждый рулетик разрежьте на 6 частей и обваляйте в кунжуте.

3. Для приготовления хосо-маки мякоть тыквы откиньте на сито и дайте стечь жидкости, затем порежьте.

4. Листы нори разрежьте поперек пополам. Каждую половинку положите на бамбуковую циновку, распределите рис на ней и намажьте У2 чайной ложки васаби. Сверху уложите $^1/_4$ часть мякоти тыквы и заверните суши. Каждый из получившихся рулетиков разрежьте на 4 одинаковых кусочка.

5. Можете подать хосо-маки с кетовой икрой. Это придаст блюду изысканность. Приготовленное блюдо украсьте небольшим количеством васаби и консервированной редькой (дайконом).

Варианты маки-суши с тунцом и семгои

Вам потребуются (на 24 и 12 порций соответственно): *для текка-хосо-маки:*

- *150 г филе тунца;*
- *2 листа нори;*
- *400 г заранее приготовленного риса;*
- *1 чайная ложка васаби; для сакэ-хосо-маки:*
- *150 г филе семги;*
- *2 листа нори;*
- *400 г заранее приготовленного риса;*
- *1 чайная ложка васаби;*

для сакэ-кава-футо-маки:

- *6 листьев салата;*
- *1 салатный огурец;*
- *300 г филе семги;*
- *1 столовая ложка картофельной муки;*
- *2 столовые ложки растительного масла;*
- *3 листа нори;*
- *400 г заранее приготовленного риса;*
- *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Начинайте приготовление с текка-хосо-маки. Промойте филе тунца под струей воды, промокните, удалите косточки пинцетом. Филе нарежьте полосками шириной около 0,5 см.

2. Листы нори разрежьте пополам, разложите на них рис, смажьте васаби. Положите сверху полоски тунца и при помощи бамбуковой циновки сверните в рулет. Каждый рулет разрежьте на 6 одинаковых кусочков.

3. Ваши текка-хосо-маки готовы. Приступайте к приготовлению сакэ-хосо-маки. Промойте филе семги под струей холодной воды, промокните, удалите пинцетом имеющиеся косточки. Филе разрежьте полосками шириной 1 см и точно так же, как это описано в п. 2, сверните 2 рулета маки-суши.

4. Для сакэ-кава-футо-маки помойте листики салата, промокните их и нарежьте тонкой соломкой. Вымойте огурец, промокните и разрежьте вдоль пополам. Удалите ложкой семена и нарежьте огурец тонкими полосками.

5. Филе семги промойте, промокните, удалите пинцетом косточки. Нарежьте рыбу наискось на тончайшие ломтики, присыпьте картофельной мукой и в течение 2 минут обжаривайте в раскаленном масле, ломтики переверните и продолжайте обжаривать в течение 1 минуты.

6. Положите на бамбуковую салфетку целый лист нори и смоченными в воде руками распределите на нем половину порции риса. Сверху внахлест положите половинку листа нори и прижмите его. На рис уложите половину приготовленных компонентов и при помощи макису сверните рулет. Из оставшихся компонентов изготовьте второй рулет. Каждый из рулетов порежьте на 6 кусочков.

7. Уложите все на деревянную подставку, украсьте маринованным имбирем и соевым соусом.

Гункан-суши

«Gunkan» в переводе означает «линкор». Гункан-суши обычно собираются из того, что осталось от приготовления нигири и роллов. Гункан-суши — это брусочек риса, обернутый полоской водоросли нори и увенчанный лососевой икрой, икрой летучей рыбы, морского ежа или моллюском.

Техника приготовления гункан-суши такова:

1. Смочите руки в растворе тэдзу. При формовании суши руки всегда должны быть влажными, иначе ничего не получится. Правой рукой зачерпните около полутора столовых ложек риса и слегка сожмите в ладони, придавая овальную форму. Нанесите сверху на рис капельку васаби. Из всего риса приготовьте овальные брусочки и отложите их в сторону.

2. Возьмите лист водоросли нори, разрежьте его на полоски шириной 3 см, длиной — 15 см. На каждый брусочек риса понадобится одна полоска. Вытрите руки, они должны быть сухими, насколько возможно. Возьмите одну полоску нори, расположите ее блестящей стороной наружу и начинайте обматывать водоросль вокруг рисовой заготовки, осторожно ее придавливая (рис. 35).

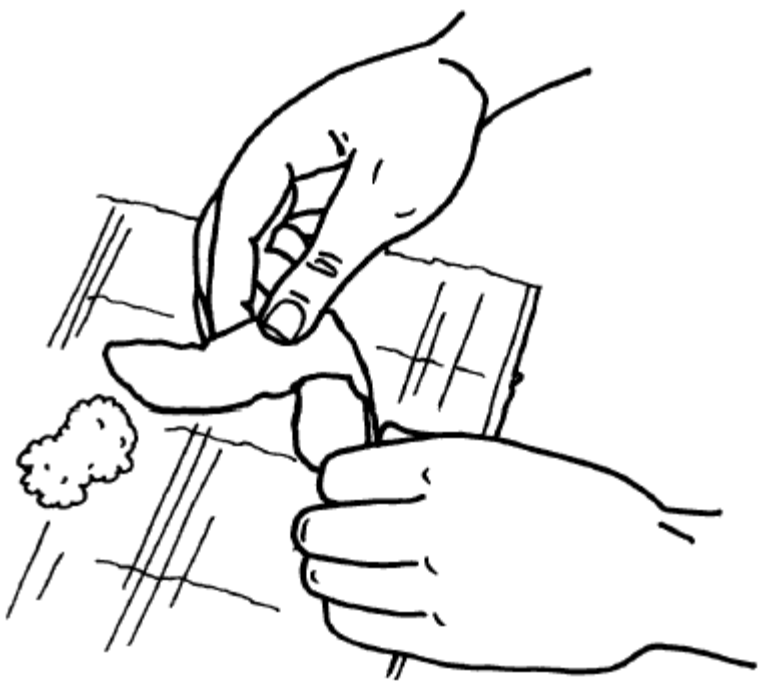

Рис. 35

3. Если водоросль слишком длинная, отрежьте лишнее или возьмите другую полоску. Концы полностью обернутой водоросли должны заходить друг за друга лишь на 1–1,5 см. На самый кончик водоросли приклейте одно зернышко риса, чтобы оно склеило и держало всю конструкцию на месте. У вас должен получиться маленький контейнер (рис. 36), где внизу будет располагаться рис, а над ним останется еще 1–2 см свободного пространства.

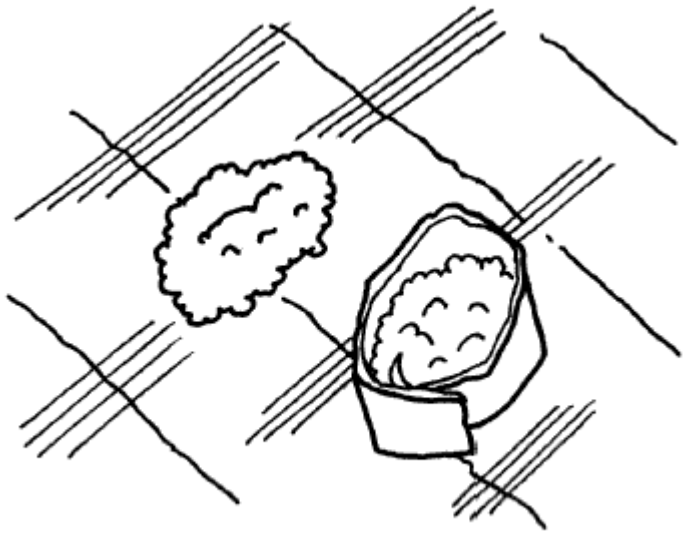

Рис. 36

4. С помощью чайной ложки заполните пустое пространство начинкой (рис. 37), например красной икрой.

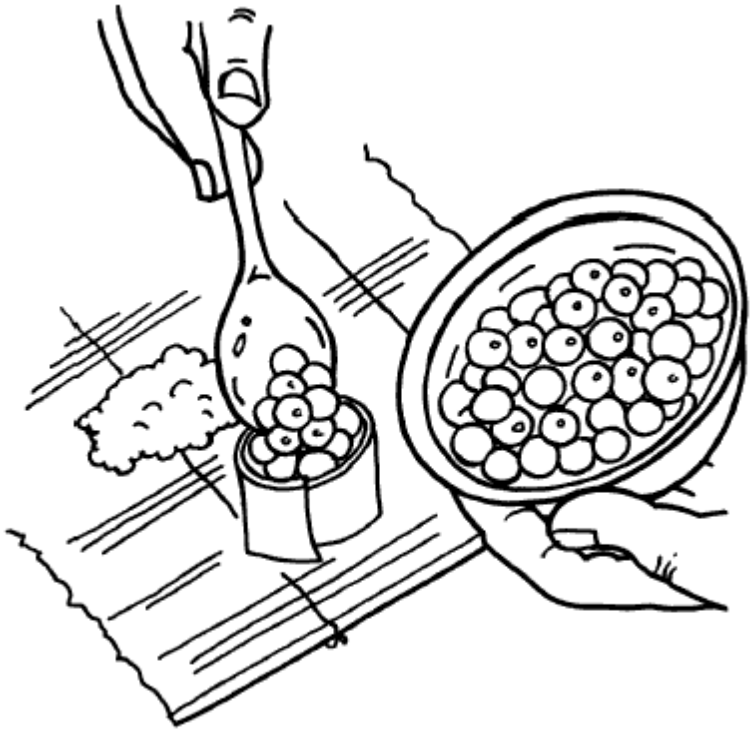

Рис. 37

5. Гункан-суши готовы. Правда, из-за формы этих суши их не перевернуть и не обмакнуть в соевый соус. Поэтому кушать их можно следующим образом: захватите палочками листик маринованного имбиря, окуните его в соевый соус, а затем полейте сверху икринки так, чтобы соус просочился внутрь. Возьмите палочками гункан-суши и опустите на секунду основание в соевый соус.

Классические гункан-суши

Вам понадобятся (на 24 порции):

- *3 побега зеленого лука;*
- *1 столовая ложка кунжутного семени;*
- *55 г свежего тунца;*
- *1 чайная ложка лимонного сока;*
- *1 разделанный краб, свежий или консервированный;*
- *550 г заранее приготовленного риса;*
- *4 листа нори;*
- *1 столовая ложка пасты васаби;*
- *4 свежих перепелиных желтка.*

Приготовление:

1. Мелко порубите зеленую часть лука. Белую часть разрежьте на кусочки длиной 4 см и затем тонко порежьте вдоль.

2. Свежего тунца нарежьте кубиками со стороной 5 мм. Можете использовать и обрезки тунца, оставшиеся при выделке нигири или маки-моно.

3. На сухой сковороде прожарьте кунжут. Охладите его.

4. Добавьте 3 столовые ложки рубленого зеленого лука и кунжутного семени к ломтикам тунца и все хорошо перемешайте.

5. Кусочки краба сбрызните лимонным соком.

6. Листики нори разрежьте на 6 лент шириной 3 см.

7. Приготовьте 24 лепных рисовых колобка. Оберните каждый колобок лентой нори вдоль и закрепите кончик небольшим количеством растертого риса. Верхний край ленты должен возвышаться над поверхностью колобка на 1 см для укладки внутрь начинки.

6. Слегка смажьте рис пастой васаби. Наполните 8 из этих «корзинок» 1–2 столовыми ложками тунца, а другие 8 — крабовой смесью. Остальные 8 корзинок заполнить полосками зеленого лука, украшенными сверху перепелиным желтком.

7. Все корзинки сверху посыпьте рубленым зеленым луком.

Гункан-маки с пряными креветками

Вам понадобятся (на 1 порцию):

- *1 столовая ложка с горкой приготовленного риса;*
- *1 ленточка нори ($^1/_8$ листа);*
- *1 отваренная креветка;*
- *$^1/_2$ чайной ложки нарезанного авокадо;*
- *$^1/_2$ чайной ложки пряного соуса.*

Приготовление:

1. Смочив руки в растворе тэдзу, скатайте из риса небольшой шарик. Осторожно сожмите его, чтобы получился брусочек. Положите на стол. Прикрепите один конец нори к серединке рисового брусочка.

2. Оберните рис лентой нори, при этом следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

3. Отварите креветку в подсоленной воде в течение 3 минут. Очистите ее и нарежьте.

4. Часть авокадо очистите и мелко нарежьте.

5. Перемешайте креветку с авокадо и положите смесь в корзинку с рисом.

6. Полейте гункан-маки пряным соусом. Украсьте тарелку

васаби и маринованным имбирем.

Кани-эбикко гункан-маки

Вам понадобятся (на 1 порцию):

♦ *1 столовая ложка с горкой заранее приготовленного риса;*

♦ *1 ленточка нори ($^1/_8$ листа);*

♦ *1 $^1/_2$ чайной ложки салата кани-эбикко.*

Для салата кани-эбикко:

♦ *$^1/_3$ столовой ложки измельченного краба (каникама) или крабовых палочек;*

♦ *1 столовая ложка икры креветок;*

♦ *1 столовая ложка измельченного шнитт-лука;*

♦ *1 столовая ложка японского или обычного майонеза.*

Приготовление:

1. Подготовьте ингредиенты для салата. Отварите мясо краба и измельчите его. Мелко нарежьте шнитт-лук.

2. Перемешайте все ингредиенты для салата.

3. Смочив руки в растворе тэдзу, возьмите в правую руку маленький шарик риса и осторожно сожмите его, чтобы получился брусочек. Положите на стол.

4. Прикрепите один конец нори к серединке рисового брусочка. Продолжайте оборачивать рис лентой нори и следите, чтобы водоросль ложилась ровно.

5. Положите на гункан-маки салат кани-эбикко и украсьте тарелку васаби и имбирем.

Гункан-нигири с тремя видами начинки

Вам потребуются (на 12 порций):

♦ *2 небольших ломтика копченой семги;*

♦ *2 чайные ложки лососевого крема;*

♦ *1 чайная ложка свеженарезанного укропа;*

♦ *1 $^1/_2$ листа нори;*

♦ *4 столовые ложки рисового уксуса;*

♦ *250 г заранее приготовленного риса;*

♦ *6 чайных ложек кетовой икры;*

♦ *6 чайных ложек необработанной икры круглопера (пинагора).*

Приготовление:

1. С помощью двух вилок измельчите семгу на мелкие кусочки и смешайте ее с лососевым кремом. Добавьте укроп.

2. Целый лист нори разрежьте на 8 полос одинаковой

ширины, половинку листа нори разрежьте на 4 полосы.

3. Приготовьте раствор тэдзу (смешайте в миске рисовый уксус с 200 мл воды).

4. Постоянно смачивая руки в тэдзу, слепите 12 шариков нигири одинакового размера.

5. Каждый шарик оберните полоской нори так, чтобы полоска с одной стороны выступала над рисом. Концы полоски соедините между собой с помощью раздавленных зернышек риса.

6. Сверху риса положите различные начинки. Сделайте 4 порции гункан-нигири с лососевым кремом, 4 — с кетовой икрой, 4 — с необработанной икрой круглопера (пинагора).

Темаки-суши

При приготовлении темаки-суши необходимо научиться сворачивать кулечки из нори. Делается это следующим образом:

1. Ножницами разрежьте пополам лист нори, возьмите половинку в левую руку. В нижний угол половинки листа нори наискосок положите горсточку риса (рис. 38).

Рис. 38

2. Слегка разомните порцию риса и добавьте все заранее приготовленные необходимые для вашего суши ингредиенты (рис. 39).

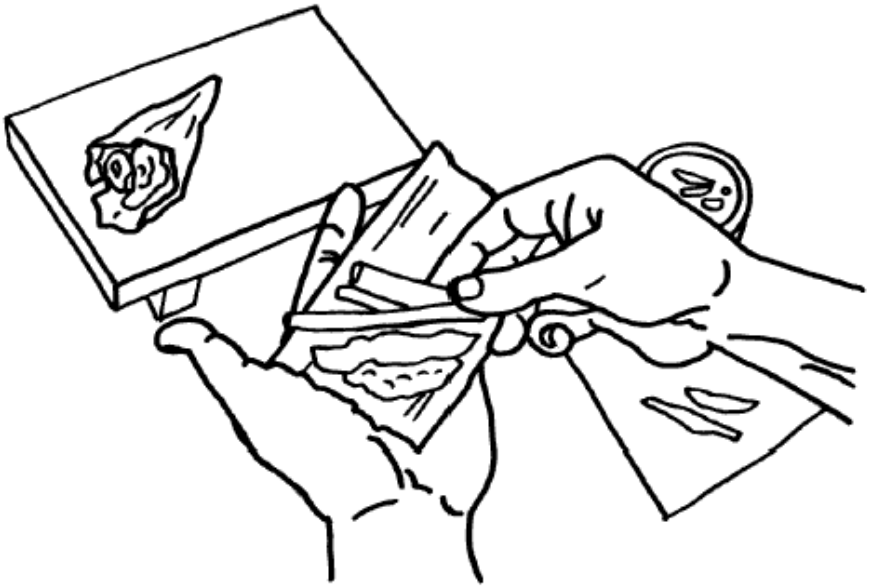

Рис. 39

3. Заверните и слегка прижмите правый нижний уголок листа нори (рис. 40). Начинку при этом придерживайте пальцами.

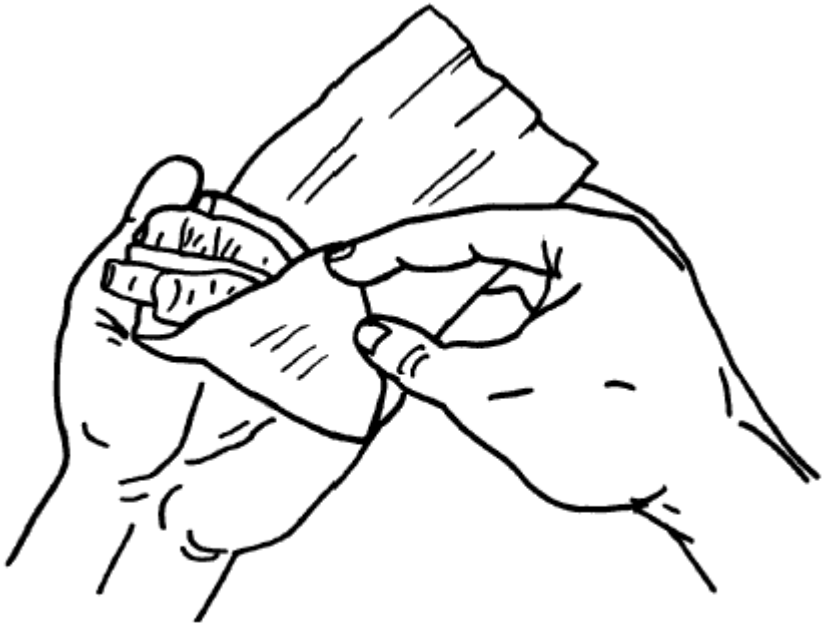

Рис. 40

4. Сверните лист нори в форме кулька. Концы листа склейте одним или двумя раздавленными зернышками риса (рис. 41).

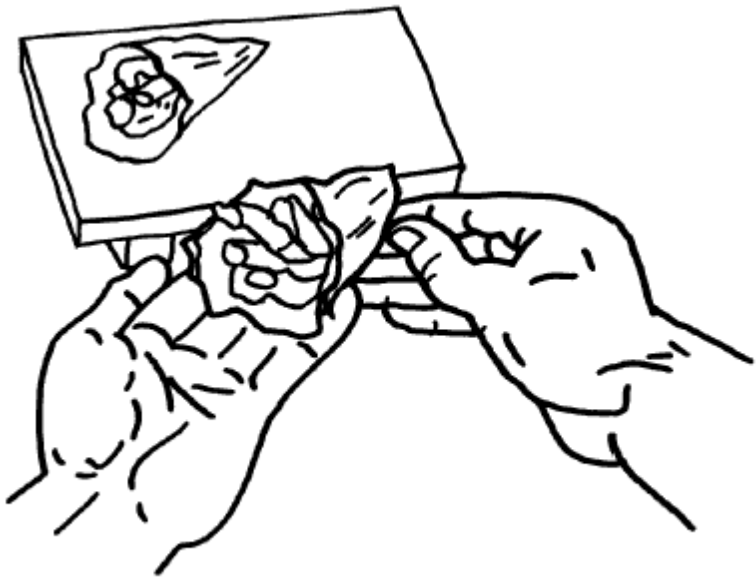

Рис. 41

Лососевый кари-кари-но с семгой

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *100 г филе семги (с кожей);*

♦ *соль;*

♦ *1 чайная ложка растительного масла;*

♦ *1 чайная ложка горчицы средней остроты;*

♦ *2 столовые ложки промытой жерухи (водяного кресс-салата);*

♦ *4 листика салата;*

♦ *2 листа нори;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Филе семги промойте под струей холодной воды, промокните.

2. Натрите солью покрытую кожей поверхность филе, разрежьте кусок филе на 4 тонких кусочка таким образом, чтобы на каждом из них оставался кусочек кожи.

2. Заранее прогрейте печку-гриль. Уложите кусочки семги на слегка смазанный маслом лист пищевой фольги и жарьте рыбу до хрустящей корочки. Можете поджарить рыбу и на хорошо разогретой тефлоновой сковородке.

3. С помощью кисточки смажьте куски семги с обеих сторон

тонким слоем горчицы.

4. Листья салата промойте и дайте стечь воде.

5. Каждый лист нори разрежьте поперек пополам. На каждую половинку положите рис, кусочек семги, немного жерухи и листик салата. Сверните листы кулечком.

Норвежские темаки

Вам понадобятся (на 1 порцию):

♦ *$^1/_2$ листа нори;*

♦ *4 столовые ложки заранее приготовленного риса;*

♦ *филе лосося (12,5 × 1 см);*

♦ *1 чайная ложка кусочков очень мелко порубленного лосося;*

♦ *ломтик авокадо (12,5 × 1 см);*

♦ *$^1/_2$ чайной ложки пряного соуса;*

♦ *$^1/_3$ чайной ложки икры лосося.*

Приготовление:

1. Смочив руки в растворе тэдзу, приготовленный и остывший рис положите в правую руку. Лист нори возьмите в левую руку и распределите его кончиками пальцев на половине листа.

2. Положите филе лосося, заранее нарезанные мелкие куски лосося, ломтик авокадо по диагонали.

3. Пальцами правой руки согните нижний правый угол нори и закройте начинку.

4. Согните нижний левый угол нори и подтяните вверх, к верхнему правому углу. Украсьте суши икрой лосося.

Темаки с мясом птицы и грибами

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *150 г грудки утки (без кожи);*

♦ *100 г филе грудки цыпленка;*

♦ *5 столовых ложек соуса терияки. Для его приготовления необходимы:*

♦ *2 столовые ложки кукурузного крахмала;*

♦ *4 столовые ложки соевого соуса;*

♦ *3 столовые ложки коричневого сахара;*

♦ *1 зубчик чеснока;*

♦ *2 чайные ложки мелко нарубленного свежего имбиря;*

♦ *3 столовые ложки сакэ;*

♦ *2 стакана говяжьего бульона;*

♦ *2 столовые ложки кунжутного семени;*

♦ *8 небольших листиков китайской капусты;*
♦ *4 крупных шампиньона;*
♦ *4 листа нори;*
♦ *1 столовая ложка кунжутного масла;*
♦ *200 г заранее приготовленного риса;*
♦ *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Мясо птицы нарежьте на полоски шириной 0,5 см.
2. Приготовьте соус терияки. Мелко порубите чеснок. Смешайте 2 столовые ложки кукурузного крахмала, 4 столовые ложки соевого соуса, 3 столовые ложки коричневого сахара, чеснок, мелко нарубленный свежий имбирь, 3 столовые ложки сакэ с 2 стаканами говяжьего бульона. Доведите смесь до кипения и охладите.
3. Взбейте соус терияки с 3 столовыми ложками воды.
4. Залейте полученной смесью мясо и маринуйте его в течение 20 минут.
5. Кунжут обжарьте в сковороде без масла до золотистого оттенка.
6. У листиков китайской капусты оставьте только зеленую часть, промойте, нарежьте полосками.
7. Шампиньоны очистите и порежьте тонкими ломтиками.
8. Листики нори разрежьте поперек на 2 части.
9. Разогрейте растительное масло и жарьте на нем мясо птицы на сильном огне в течение 2 минут. Затем выньте его.
10. На этой же сковороде поджарьте шампиньоны в течение 4 минут. Влейте в грибы маринад и доведите до кипения.
11. Смешайте грибы, мясо птицы, семена кунжута.
12. Смоченными в растворе тэдзу руками изготовьте из риса 8 одинаковых темаки. На верхнюю половинку листа нори положите темаки, смажьте его васаби, добавьте смесь мяса птицы с грибами, соус и капусту, плотно сожмите и заверните в кулечек.

Темаки с яйцом, картофелем и тунцом

Вам потребуются (на 8 порций):
♦ *1 сваренное вкрутую яйцо;*
♦ *2 отварные картофелины;*
♦ *1 банка мяса тунца (150 г);*
♦ *2 небольшие луковицы шалот;*
♦ *1 салатный огурец (длиной около 5 см);*
♦ *соль;*
♦ *свежесмолотый черный перец;*

♦ *4 листа нори;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Яйцо очистите и нарежьте мелкими кубиками. Очистите картофель и тщательно разомните его вилкой.

2. Мясо тунца откиньте в дуршлаг, чтобы стекла жидкость, разомните вилкой.

3. Лук-шалот очистите и мелко порубите.

4. Вымойте огурец, разрежьте его вдоль пополам и удалите ложкой семечки. Мякоть огурца нарежьте соломкой вместе с кожурой.

5. Смешайте кубики яйца, размятые картофель и мясо тунца, кусочки огурца. Посолите и поперчите эту смесь (по вкусу).

4. Разрежьте листы нори ножницами пополам. Смоченными в воде руками изготовьте 8 шариков темаки. На верхнюю часть каждого листа нори положите темаки, сверните кулечек и наполните его смесью яйца, картофеля и тунца.

Темаки с морковью и грибами сиитаке

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *150 г свежих грибов сиитаке;*

♦ *1 крупная морковь;*

♦ *2 чайные ложки растительного масла;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 столовая ложка соевого соуса;*

♦ *1 чайная ложка кунжутного масла;*

♦ *2 мерные ложки васаби;*

♦ *1 чайная ложка свеженатертого имбиря;*

♦ *4 листа нори.*

Приготовление:

1. Промойте грибы сиитаке. Насухо вытрите их и обрежьте у них кончики ножек.

2. Вымойте и почистите морковь.

3. Порежьте грибы ломтиками, а морковь кубиками.

4. На сковороде с антипригарным покрытием разогрейте половину порции растительного масла и тушите в нем морковные кубики в течение 3–4 минут. Выньте их и охладите при комнатной температуре.

5. Морковные кубики и ломтики грибов смешайте с рисом, приправьте полученную смесь соевым соусом, кунжутным маслом, васаби и имбирем для пикантности.

6. Разрежьте пополам листы нори, покройте их смесью

грибов, моркови и риса, а затем сверните в кулечки. Подавайте в холодном виде вместе с чашечкой соевого соуса.

Темаки с креветками и овощами

Вам потребуются (на 6 порций):

- *175 г стручков сахарного гороха;*
- *175 г тонкой моркови;*
- *3 конусные редьки (около 250 г);*
- *соль;*
- *120 г глубоководных креветок (заранее сваренных);*
- *2 столовые ложки мирина;*
- *4 столовые ложки майонеза;*
- *2 чайные ложки соевого соуса;*
- *175 г заранее приготовленного риса;*
- *3 листа нори;*
- *1–2 чайные ложки васаби.*

Приготовление:

1. Очистите стручки сахарного гороха, помойте их и разрежьте вдоль пополам.
2. Очистите морковь и редьку. Морковь разрежьте вдоль пополам, редьку полосками длиной около 7 см и шириной 0,5 см. Слегка посолите овощи.
3. Морковь и стручки гороха бланшируйте в кипящей воде в течение 1 минуты. После этого откиньте овощи на дуршлаг.
4. Смешайте овощи и разделите их на 6 порций.
5. Креветки сварите, остудите и замаринуйте в мирине в течение 10 минут.
6. Взбейте майонез с соевым соусом.
7. Смоченными в растворе тэдзу руками сформуйте из риса 6 одинаковых темаки.
8. Листы нори разделите по длине пополам. Каждую половинку листа положите на левую руку гладкой стороной вниз. В верхней части листа разместите темаки, смажьте его васаби. Уложите овощи и креветки, полейте смесью майонеза с соевым соусом, слегка сожмите и сверните лист нори в кулечек.

Темаки в западном стиле

Вам потребуются (на 8 порций):

- *2 куска филе семги (приблизительно по 150 г);*
- *$^1/_2$ пучка жерухи;*

♦*2 полоски консервированной японской редьки (дайкон);*

♦ *1 салатный огурец (длиной около 4 см);*

♦ *4 листа нори;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Промойте куски семги холодной водой, промокните. Нарежьте их на 4 тонких ломтика и поджарьте в гриле до образования хрустящей корочки.

2. Жеруху промойте и, встряхивая, просушите.

3. Консервированную редьку нарежьте на полоски длиной около 5 см. Огурец нарежьте, не очищая, брусочками по 5 см.

4. Разрежьте пополам листы нори. Распределите на каждой половинке по 1 столовой ложке риса, промажьте его васаби. Сверху положите семгу, огурец и редьку.

5. На каждую порцию положите сверху листики жерухи и сверните листы нори в кулечки.

6. Чтобы кулечек не превратился в кашу (не размокли компоненты), сразу подавайте темаки на стол.

Темаки с салатом, говядиной и овощами

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *100 г мяса для антрекота (говядина) (можете говядину заменить любым другим сортом мяса; хорошо подходят для этого суши грудки индюшки или утки);*

♦ *150 г моркови;*

♦ *2 молодые луковицы;*

♦ *2 столовые ложки растительного масла;*

♦ *1 чайная ложка белого перца;*

♦ *2 листа нори;*

♦ *175 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 чайная ложка без верха пасты васаби;*

♦ *4 листа салата.*

Для соуса:

♦ *9 столовых ложек соевого соуса;*

♦ *9 столовых ложек мирина;*

♦ *9 столовых ложек рисового уксуса.*

Приготовление:

1. Положите мясо в морозилку и держите там до тех пор, пока оно слегка не подмерзнет.

2. Морковь и лук нарежьте соломкой.

3. Достаньте мясо из морозилки и порежьте на почти

прозрачные ломтики.

4. Растительное масло подогрейте на сковороде и поджарьте в нем мясо.

5. Приготовьте соус, смешав все необходимые ингредиенты.

6. Морковь и лук залейте соусом и тушите, приправив все белым перцем. После этого дайте стечь остаткам жидкости.

7. Листья нори разрежьте поперек на две равные части. На каждую половинку положите немного риса, смажьте его васаби и сверните в кулечек вместе с листьями салата, мясом и овощами. Концы листьев нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса.

Темаки с молодым сыром и зеленью

Вам потребуются (на 10 порций):

- *$^1/_2$ пучка жерухи;*
- *1 небольшая морковь;*
- *4–5 редисок;*
- *1 молодая луковица;*
- *75 г молодого сыра (с йогуртом);*
- *1 чайная ложка майонеза;*
- *1 чайная ложка васаби;*
- *соль;*
- *свежесмолотый перец;*
- *5 листов нори;*
- *200 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Жеруху промойте и, встряхивая, просушите.

2. Морковь нарежьте небольшими кубиками.

3. Редиску в зависимости от размера разрежьте на 4 или 8 частей.

4. Луковицу нарежьте полукольцами.

5. Перемешайте молодой сыр с майонезом и васаби до кремоподобного состояния.

6. $^2/_3$ жерухи, морковь, $^2/_3$ редиски и лук осторожно смешайте с полученной сырной массой.

7. Разрежьте пополам листья нори. Смоченными в тэдзу руками изготовьте из риса 10 одинаковых темаки.

8. Каждую половинку нори кладите на левую руку вниз гладкой стороной, укладывайте на верхний край шарик темаки и рядом с ним — небольшое количество сырной массы. Сворачивайте лист в кулечек и украшайте небольшим количеством жерухи и кусочком редиски.

Темаки с суримі, авокадо і кунжутом

Вам потребуються (на 4 порції):

♦ *4 невеликих листа батавійського салату;*
♦ *1 невелика цибулина-шалот;*
♦ *1/2 стиглого авокадо;*
♦ *1 чайна ложка лимонного соку;*
♦ *1/2 неочищеного лимона;*
♦ *60 г суримі (4 палички);*
♦ *2 листа норі;*
♦ *150 г заздалегідь приготованого рису;*
♦ *1 чайна ложка чорного кунжуту.*

Приготування:

1. Листя салату вимийте і обсушіть.
2. Цибулину-шалот розріжте вздовж дуже тонкими смужками.
3. Авокадо очистіть від шкірки, розріжте вздовж на 4 часточки і одразу ж скропіть лимонним соком.
4. Сполосніть лимон гарячою водою, витріть його насухо і відріжте 4 тоненькі часточки.
5. Промокніть палички суримі. Ножицями розріжте поперек на дві частини листи норі.
6. Змоченими в тадзу руками виготовте з рису 4 однакових темаки.
7. З листів норі з темаки, васабі та решти компонентів згорніть кулечки. Посипте їх чорним кунжутом.

Темаки з креветками та ікрою

Вам потребуються (на 4 порції):

♦ *1 невеликий цукіні;*
♦ *4 креветки;*
♦ *1/4 стиглого авокадо;*
♦ *1 чайна ложка лимонного соку;*
♦ *2 листа норі;*
♦ *150 г заздалегідь приготованого рису;*
♦ *1 чайна ложка пасти васабі;*
♦ *4 чайна ложка необробленої ікри кумжі.*

Приготування:

1. Цукіні вимийте, витріть насухо і наріжте тонкими брусочками товщиною близько 0,5 см.
2. Холодною водою промийте креветки, ретельно обсушіть їх.
3. Очистіть від шкірки четвертинку авокадо, розріжте вздовж

на 4 ломтика и сразу же сбрызните лимонным соком.

4. Ножницами разрежьте листы нори на 2 равные части.

5. Смоченными в тэдзу руками изготовьте из риса 4 одинаковых темаки, смажьте их васаби.

6. Уложите на листы нори рис, дольки авокадо, брусочки цуккини, креветки и необработанную икру круглопера. Сверните каждую порцию темаки кулечком.

Темаки со спаржей, авокадо и цуккини

Вам потребуется (на 8 порций):

- *4 побега зеленой спаржи;*
- *1 небольшой цуккини;*
- *1 небольшой авокадо;*
- *2 столовые ложки лимонного сока;*
- *4 чайные ложки майонеза;*
- *1 чайная ложка соевого соуса;*
- *200 г заранее приготовленного риса;*
- *4 листа нори;*
- *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

1. Вымойте спаржу, очистите нижнюю треть, отрежьте кончики. Каждый побег разрежьте вдоль пополам.

2. Цуккини вымойте, очистите и нарежьте мякоть брусочками $7 \times 0{,}5$ см.

3. Снимите кожуру с авокадо, удалите косточку. Половину плода нарежьте ломтиками и сразу же сбрызните лимонным соком. Вторую половину смешайте миксером с майонезом и соевым соусом.

4. Смоченными в тэдзу руками слепите из риса 8 одинаковых темаки.

5. Разрежьте вдоль на 2 равные части листы нори. Поместив в левую руку половинку листа нори гладкой стороной вниз, на верхнюю половину листа нори положите шарик темаки и смажьте его небольшим количеством васаби.

6. Положите сверху несколько кусочков цуккини, авокадо и спаржи, добавьте немного смеси авокадо с майонезом и сверните лист нори кулечком.

Суши в омлете

Готовить суши можно, не только заворачивая их в нори или листья салата, но и в омлет — например, тамако-яки.

Тамако-яки

Вам потребуются (на 10 порций):

- *4 яйца;*
- *1 столовая ложка соевого соуса;*
- *40 мл мирина;*
- *40 мл сакэ;*
- *кусок кожи лосося 20×10 см;*
- *растительное масло.*

Приготовление:

1. Яйца взбейте до однородной массы.

2. Добавьте в них соевый соус, мирин и сакэ. Все тщательно перемешайте. Если у вас нет мирина и сакэ, можете добавить в яичницу 80 мл белого сухого вина и 1 столовую ложку сахара.

3. Раскалите сковороду. Добавьте в нее немного растительного масла. Влейте часть яичной массы так, чтобы она тонким слоем покрыла дно сковороды (рис. 42).

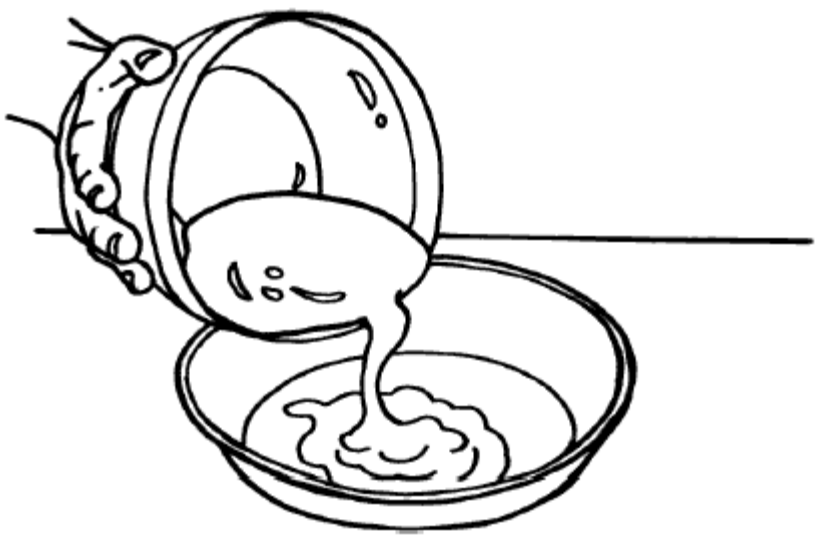

Рис. 42

4. Через 15 секунд с помощью лопатки сверните омлет в рулет и сдвиньте его на противоположный от вас край сковороды

(рис. 43).

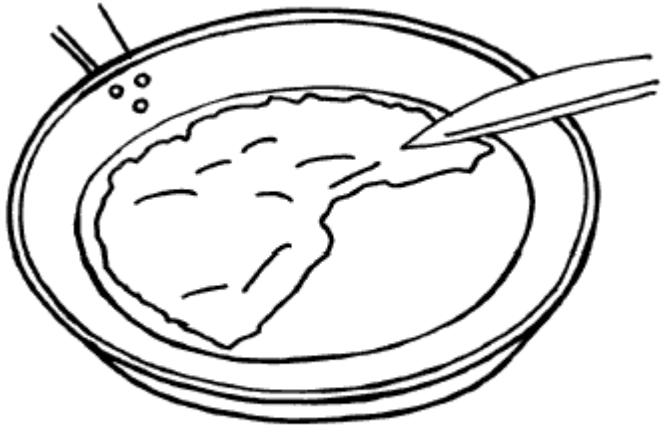

Рис. 43

5. Не заботьтесь о форме рулета. Самое главное — все делать очень быстро, чтобы омлет оставался сочным и не подгорал.

6. Влейте новую порцию яичной смеси так, чтобы она обязательно попала под уже приготовленный рулет. Через 10 секунд опять же с помощью лопатки «катите» на себя готовый омлет, сворачивая таким образом в рулет новую порцию. Делайте так до тех пор, пока не израсходуется вся яичная масса (рис. 44).

Рис. 44

7. Выложите омлет на бамбуковую циновку (или на лист пергамента), сверните его в трубочку и прижмите руками (рис. 45). На разрезе омлет должен иметь овальную форму.

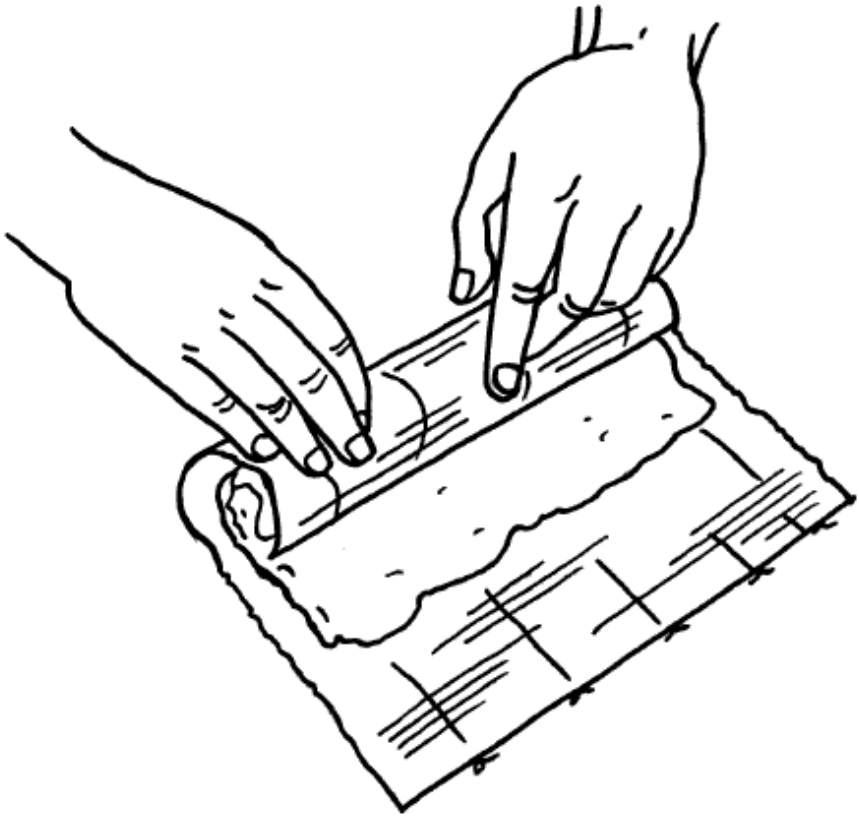

Рис. 45

8. В сковороде разогрейте немного растительного масла и обжарьте на нем кожу лосося в течение 3 минут с каждой стороны (рис. 46). Снимите сковороду с огня. Кожу остудите и разрежьте на кусочки шириной 2 см.

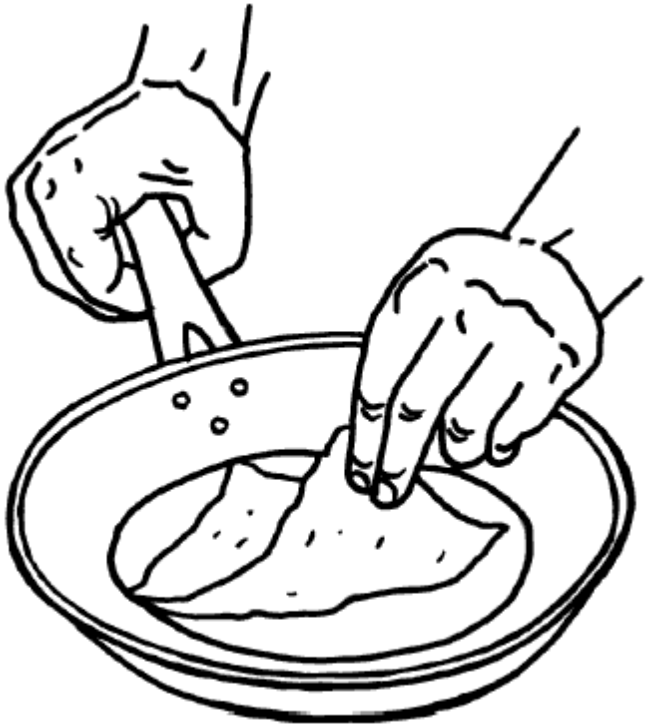

Рис. 46

9. Разрежьте омлет на куски шириной 1 см. Положите на бок и накройте кожей лосося (рис. 47).

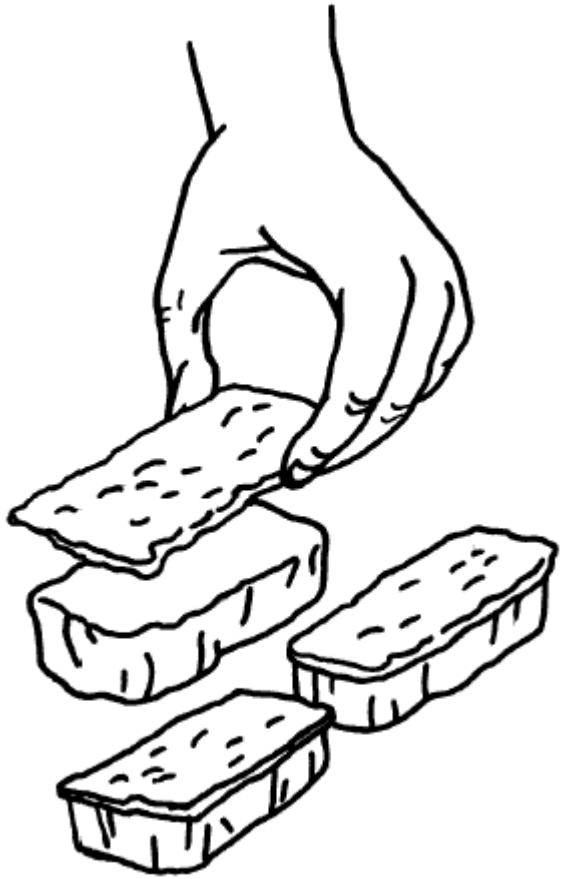

Рис. 47

11. Ваш омлет готов. Украсьте его и подавайте к столу. Если у вас осталась неиспользованная кожа лосося, не выбрасывайте ее: ее можно использовать для салатов, рыбных супов, соусов (нарезанная тонкими полосками и обжаренная в небольшом количестве растительного масла кожа вместе с луком, морковью и сладким перцем). Из обжаренной и подсушенной в духовке кожи можно сделать отличные чипсы.

В принципе все виды суши могут заворачиваться не в нори, а в омлет. Попробуйте приготовить классический омлет нигири по следующему рецепту:

Омлет-нигири с зеленым пояском

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *75 мл даси (растворимый рыбный бульон);*

♦ *1 чайная ложка соевого соуса;*

♦ *2 столовые ложки сахара;*

♦ *щепотка соли;*

♦ *1 столовая ложка мирина;*
♦ *2–3 столовые ложки растительного масла;*
♦ *175 г заранее приготовленного риса;*
♦ *8 перышек зеленого лука.*

Приготовление:

1. В миску разбейте заранее приготовленные для омлета яйца.
2. Смешайте холодный бульон даси с соевым соусом, сахаром, солью и мирином. Перемешивайте все эти ингредиенты до полного растворения соли и сахара.
3. Соедините эту смесь с яйцами и взбивайте венчиком, однако не переусердствуйте: пены не должно быть.
4. Подогрейте масло на сковороде и поджарьте омлет толщиной 2 см.
5. Приготовленный омлет охладите при комнатной температуре, затем разрежьте его поперек, так, чтобы каждый пласт был по 1 см.
6. Разрежьте каждый пласт приблизительно на 4 равных прямоугольника.
7. Смоченными в заранее подготовленном растворе тэдзу руками слепите 8 продолговатых рисовых шариков.
8. Каждый шарик осторожно накройте куском омлета, а затем аккуратно сожмите.
9. Каждое нигири перевяжите зеленым луком.

Омлет также можно использовать и как начинку для суши.

Футо-маки с рыбной пастой

Вам понадобятся (на 12 порций):

для «оборо»:

♦ *200 г сырой мелкой рыбы с белым мясом, выпотрошенной, без головы и чешуи;*
♦ *красный пищевой краситель;*
♦ *1 столовая ложка сахарного песка;*
♦ *1 столовая ложка сакэ;*
♦ *соль;*

для омлета:

♦ *75 мл даси (растворимый рыбный бульон);*

♦ *1 чайная ложка соевого соуса;*

♦ *2 столовые ложки сахара;*

♦ *щепотка соли;*

♦ *1 столовая ложка мирина;*

♦ *2–3 столовые ложки растительного масла;*

для суши:

♦ *2 листа нори;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *125 г шпината, отваренного и хорошо просушенного;*

♦*2 полоски омлета длиной 20 см;*

♦ *6 столовых ложек «оборо»;*

♦ *8 полосок отварной сушеной тыквы длиной 20 см.*

Приготовление:

1. Начните с приготовления «оборо». Отварите в кастрюле с кипящей водой рыбу до готовности. Выньте ее, охладите, а затем снимите кожу и удалите кости с помощью пинцета.

2. Обсушите рыбу бумажной салфеткой легкими давящими движениями.

3. Растолките рыбу в ступке пестиком, добавив несколько капель красного пищевого красителя, чтобы рыба приобрела розовый цвет.

4. Переложите смолотую рыбу в кастрюлю с толстым дном и добавьте 1 столовую ложку сахара, 1 столовую ложку сакэ, соль. Варите смесь на среднем огне, постоянно помешивая, пока жидкость не испарится. После этого охладите содержимое кастрюльки до нужной температуры.

5. В миску разбейте заранее приготовленные для омлета яйца.

6. Смешайте холодный бульон даси с соевым соусом, сахаром, солью и мирином. Перемешивайте все эти ингредиенты до полного растворения соли и сахара.

7. Соедините эту смесь с яйцами и взбивайте венчиком, однако не переусердствуйте: пены не должно быть.

8. Подогрейте масло на сковороде и поджарьте омлет толщиной 2 см.

9. Приготовленный омлет охладите при комнатной температуре, затем разрежьте его поперек, так, чтобы каждый пласт был по 1 см.

10. Разрежьте каждый пласт приблизительно на четыре равных прямоугольника.

11. Сварите сушеную тыкву.

12. Положите лист нори на бамбуковую циновку. Выложите

на него рис слоем толщиной 9 мм, оставляя один длинный край водоросли незаполненным.

13. Положите на рис шпинат, рыбную пасту, омлет и отварную сушеную тыкву.

14. Начинайте скручивать макису с ближнего к вам края. Поддерживайте пальцами начинку так, чтобы она оставалась на месте. Скатывайте как можно плотнее и равномернее, загибая свободные от начинки концы нори внутрь ролла.

15. Сожмите ролл бамбуковой циновкой, сдавливая концы. По желанию можете сделать ролл не круглым, а слегка приплюснутым или овальным.

16. Осторожно раскрутите салфетку и переложите ролл на ровную поверхность. Разрежьте его пополам, затем положите половинки рядом и разрежьте на три части. Повторите процесс для второго «футо-маки».

Футо-маки с грибами сиитаке и сурими

Вам потребуются (на 12 порций):

- *4 сушеных гриба сиитаке;*
- *2 чайные ложки сахара;*
- *3 столовые ложки светлого соевого соуса;*
- *3 столовые ложки сакэ;*
- *60 г сурими (4 палочки);*
- *1 салатный огурец (около 8 см длиной);*
- *80 г омлета;*
- *3 листа нори;*
- *250 г заранее приготовленного риса;*
- *1 чайная ложка васаби;*

для омлета:

- *75 мл даси (растворимый рыбный бульон);*
- *1 чайная ложка соевого соуса;*
- *2 столовые ложки сахара;*
- *щепотка соли;*
- *1 столовая ложка мирина;*
- *2–3 столовые ложки растительного масла.*

Приготовление:

1. Залейте грибы сиитаке 200 мл кипящей воды и оставьте на 30 минут для набухания. Откиньте на сито, воду не выливайте.

2. Промойте грибы под струей воды и удалите твердые ножки. В воду, слитую из-под грибов, добавьте грибы, сахар, соевый соус и сакэ, доведите все до кипения и кипятите в течение 10 минут. Слейте жидкость, остудите грибы и нарежьте их

полосками.

3. Палочки сурими промокните и разделите по длине пополам.

4. Вымойте огурец, разрежьте его вдоль пополам, удалите семена и нарежьте по длине на кусочки толщиной около 0,5 см.

5. Смешайте холодный бульон даси с соевым соусом, сахаром, солью и мирином. Перемешивайте все эти ингредиенты до полного растворения соли и сахара.

6. Соедините эту смесь с яйцами и взбивайте венчиком, однако не переусердствуйте: пены не должно быть.

7. Подогрейте масло на сковороде и поджарьте омлет толщиной 2 см.

8. Приготовленный омлет охладите при комнатной температуре, затем разрежьте его поперек, так, чтобы каждый пласт был по 1 см.

9. Разрежьте каждый пласт приблизительно на четыре равных прямоугольника.

10. Целый лист нори положите на бамбуковую циновку, смоченными в воде руками разложите на нем половину порции риса суши, оставляя с каждой стороны свободное пространство.

11. Смажьте рис половиной порции васаби.

12. Второй лист нори разрежьте поперек на две части и положите его на рис таким образом, чтобы совместились нижние края обоих листов. Половинку листа нори прижмите к рису.

13. Половину приготовленных компонентов положите поперек на лист нори и с помощью макису сверните все в толстый рулет.

14. Из оставшихся компонентов сверните второй рулет, и затем каждый из них разрежьте на 6 одинаковых кусочков.

Футо-маки с королевской креветкой

Вам потребуются (на 24 порции):

- *250 г заранее приготовленного риса;*
- *3 листа нори;*
- *4 столовые ложки рисового уксуса;*
- *250 мл воды;*
- *9—12 неочищенных королевских креветок;*
- *4 яйца;*
- *4 столовые ложки сахара;*
- *250 г шпината;*
- *$3^1/_2$ столовой ложки соевого соуса;*
- *20 г сушеной тыквы или 1 морковь, нарезанная соломкой*

толщиной 5 мм;

- *5–6 сухих грибов сиитаке;*
- *1 столовая ложка мирина;*
- *соль;*
- *маринованный имбирь.*

Приготовление:

1. Проткните каждую креветку коктейльной палочкой от головы до хвоста. Бланшируйте в кипящей воде 3 минуты. Креветки должны стать плотными и розовыми.

2. После бланшировки креветки немедленно погрузите в холодную воду и откиньте на дуршлаг. Выньте коктейльные палочки, снимите с креветок панцири и удалите темную вену.

3. Приготовьте омлет. Смешайте холодный бульон даси с соевым соусом, сахаром, солью и мирином. Перемешивайте все эти ингредиенты до полного растворения соли и сахара.

4. Соедините эту смесь с яйцами и взбивайте венчиком, однако не переусердствуйте: пены не должно быть.

5. Подогрейте масло на сковороде и поджарьте омлет толщиной 2 см.

6. Приготовленный омлет охладите при комнатной температуре, затем разрежьте его поперек, так, чтобы каждый пласт был по 1 см.

7. Бланшируйте шпинат в слегка подсоленной воде 1 минуту. Затем погрузите его в холодную воду. Откиньте на дуршлаг и обсушите бумажными полотенцами.

8. Сбрызните шпинат 2 чайными ложками соевого соуса.

9. Натрите сушеную тыкву (канпе) солью с небольшим количеством воды, затем замочите в воде на 10 минут и откиньте на дуршлаг. Нарежьте ее полосками длиной 20 см.

10. Замочите грибы сиитаке в теплой воде на 30 минут, откиньте на дуршлаг; воду не выливайте.

11. Нарежьте сиитаки полосками длиной 5 см. Налейте 250 мл воды, в которой замачивались грибы, в маленькую кастрюлю, добавьте туда 3 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки сахара и мирин.

12. Доведите смесь до кипения. Добавьте канпе или морковь и полоски сиитаке. Варите на маленьком огне 15 минут. Остудите овощи в отваре.

13. Возьмите нори и положите по целому листу на макису. Смачивая руки в тэдзу, возьмите $^1/_6$ порции риса и сожмите в руках в плотный шар. Положите рисовый шарик в середину одной стороны листа нори. Пальцами распределите рис по половине листа нори, оставив бордюр шириной 3 см на дальней стороне. Повторите то же самое, чтобы заполнить рисом вторую половину

листа нори. Слой риса должен быть довольно толстым, поэтому при необходимости добавьте рис.

14. Уложите 3–4 креветки в ряд вдоль риса на расстоянии 5 см от переднего края. На креветки положите ряд кусочков омлета и слой шпината. Добавьте слой канпе или моркови и сверху слой сиитаке. Все 5 ингредиентов должны быть сложены в середине риса, как бревнышки. Для одного ролла берите $^1/_3$ порции каждого ингредиента.

15. Поднимите ближайший к вам край циновки и, сохраняя все ингредиенты в центре, сверните циновку. Снимите циновку и положите ролл на тарелку швом вниз. Сделайте еще 2 ролла.

16. Разрежьте каждый ролл на 8 частей.

Ролл «Калифорния» можно готовить, не только заворачивая в нори, но и в омлет. Для приготовления такого ролла «Калифорния» вам понадобятся:

- *1 лист нори;*
- *120 г готового риса;*
- *20 г крабового мяса;*
- *6 г сыра «Филадельфия»;*
- *10 г авокадо;*
- *10 г свежего огурца;*
- *6 г омлета для суши;*
- *10 г кунжутного семени;*
- *васаби; для омлета:*
- *8 яиц;*
- *$^1/_3$ стакана даси (рыбного бульона);*
- *3 столовые ложки сахара;*
- *щепотка соли;*
- *1 столовая ложка мирина;*
- *2 столовые ложки светлого соевого соуса.* Приготовление:

1. Смешайте бульон даси, соевый соус, мирин, соль и сахар. Размешивайте все до полного растворения соли и сахара.

2 Взбейте яйца, не допуская образования пены.

3. Нагрейте сковороду или противень для омлета. С помощью бумажной салфетки смажьте посуду растительным маслом. Налейте в сковороду немного яичной смеси: столько, чтобы образовался тонкий слой.

4. С помощью палочек или лопатки ликвидируйте образовавшиеся воздушные пузырьки.

5. Когда омлет будет почти готов или хотя бы уплотнится, приподнимите сковороду и, держа ее немного наклонно, слегка встряхните несколько раз, чтобы омлет отделился от ее дна.

6. С помощью палочек сложите омлет пополам, приподняв

его ближайшую к вам часть и наложив ее другую. Снова смажьте сковороду;

7. Налейте в сковороду еще немного яичной смеси.

8. Палочками приподнимите сложенный омлет и наклоните сковороду так, чтобы яичная смесь затекла под него. Когда новый слой уплотнится, заверните его поверх первого, как описано выше.

Так же поступите с оставшейся яичной смесью. У готового омлета при разрезании отчетливо видны слои. Разрежьте его вдоль, чтобы каждый слой был по 1 см.

9. Приготовьте рис для ролла и скатайте ролл по технике приготовления ура-маки. Нарежьте на 6 или 8 частей.

10. Подавайте роллы с маринованным имбирем, хреном васаби и соевым соусом.

Кулечки темаки с омлетом и овощами

Вам потребуются (на 4 порции):

- *4 ломтика вяленой тыквы;*
- *соль;*
- *4 яйца;*
- *1 столовая ложка даси (растворимыйрыбный бульон);*
- *2 чайные ложки светлого соевого соуса;*
- *3 чайные ложки сахара;*
- *2 столовые ложки мирина;*
- *2 столовые ложки растительного масла;*
- *1 салатный огурец;*
- *2 листа нори;*
- *150 г заранее приготовленного риса;*
- *1 чайная ложка васаби;*
- *2 чайные ложки промытой жерухи.*

Приготовление:

1. Промойте ломтики тыквы под струей воды. Натирайте эти ломтики солью, пока они не станут мягкими. Соль смойте и замочите ломтики тыквы в теплой воде на 20 минут.

2. Для приготовления омлета яйца разбейте в миску.

3. Смешайте холодный даси, 1 чайную ложку соевого соуса, 1 чайную ложку сахара, щепотку соли и 1 столовую ложку мирина. Помешивайте смесь до полного растворения сахара и соли.

4. Добавьте яйца и слегка взбейте, не допуская образования пены.

5. На растительном масле поджарьте омлет толщиной около 2 см. Остудите его до комнатной температуры, разрежьте поперек

и разделите каждый корж на 8 равных частей.

6. Слейте воду из тыквы, налейте свежей воды, доведите ее до кипения. Прокипятите тыкву 10 минут, воду слейте.

7. Сложите тыкву в горшок и залейте свежей водой таким образом, чтобы вода полностью покрывала тыкву. Добавьте оставшийся сахар, соевый соус и мирин. Варите без крышки на среднем огне, пока жидкость не выкипит практически полностью. Ломтики тыквы остудите, промокните и разрежьте пополам.

8. Огурец вымойте, обсушите, нарежьте вначале вдоль на брусочки толщиной 1 см, а эти брусочки затем — пополам.

9. Листы нори разрежьте пополам. Смоченными в воде руками изготовьте из риса 4 одинаковых темаки.

10. Сверните листы нори в кулечки и заполните их темаки, васаби, омлетом, ломтиками тыквы, кусочками огурца и листиками жерухи.

Тираси-суши

Однако суши не всегда заворачиваются во что-то. Иногда они подаются в тарелке. Тираси-суши (рассыпное суши) — это самая простая в приготовлении разновидность суши — сочетание риса с другими продуктами, которые смешиваются с ним или просто кладутся сверху. Добавки к рису используются очень разнообразные. Это могут быть рубленые овощи, кунжут, кусочки тофу, измельченный свежий или маринованный имбирь, измельченная нори и различные соусы. Тираси-дзуси без морепродуктов берут с собой в качестве обеда на работу, готовят для загородных пикников и даже продают на железнодорожных станциях.

Тираси весеннего праздника цветов (ханами-тираси)

Вам потребуются (на 4 порции):

- *3 столовые ложки и 1 чайная ложка соли;*
- *4 небольших свежих тельных макрели без костей;*
- *5 столовых ложек рисового уксуса;*
- *4 столовые ложки яблочного уксуса;*
- *30 г свежего имбиря;*
- *1 очищенное тертое яблоко;*
- *600 г заранее приготовленного риса;*
- *12 живых клемов (съедобных морских моллюсков, кроме устриц, мидий и гребешков);*
- *3 столовые ложки сакэ;*
- *растительное масло;*
- *3 яйца;*
- *1/2 лука-резанца;*
- *55 г редьки дайкон;*
- *1 столовая ложка сахара;*
- *красный пищевой краситель.*

Приготовление:

1. Посыпьте тельное макрели толстым слоем соли и оставьте на 3 часа.

2. По истечении этого времени смойте соль водой, затем выдержите макрель в смеси 4 столовых ложек рисового и 4 столовых ложек яблочного уксуса еще 30 минут.

3. В это время готовьте гарнир. Очистите редьку дайкон и имбирь. Японским фигурным ножом или ручным тестоделительным штампом вырежьте из редьки и 20 г имбиря

кусочки в виде вишневых лепестков.

4. Положите их на 1 час в небольшую миску с 1 столовой ложкой рисового уксуса, 1 столовой ложкой сахара и 1/2 чайной ложки соли. Если хотите, можете добавить красный пищевой краситель.

5. Достаньте рыбу из маринада, обсушите на бумажной салфетке и нарежьте поперек полосками толщиной 5 мм.

6. 10 г свежего имбиря очистите и нарежьте тонкой соломкой и замочите в воде на 5 минут.

7. На терку потрите яблоко.

8. Слейте воду из имбиря и смешайте его с яблоком и приготовленным рисом.

9. Положите клемы и налейте сакэ в кастрюлю и нагревайте, пока у моллюсков не откроются створки. Слегка остудите и извлеките из раковины мясо клемов. Оставьте несколько раковин для украшения. Неоткрывшихся моллюсков выбросьте.

10. Разогрейте немного растительного масла, добавьте взбитые яйца и 1/2 чайной ложки соли. Поджарьте омлет.

11. Мелко порубите лук-резанец.

12. Редьку дайкон почистите и мелко порубите.

13. Все ингредиенты красиво выложите в миску с плоским дном.

Тираси с рыбой и креветками

Вам потребуются (на 4 порции):

- *15 г вяленой тыквы;*
- *6 свежих грибов сиитаке;*
- *3 чайные ложки сахара;*
- *соль;*
- *3 столовые ложки соевого соуса;*
- *2 столовые ложки мирина;*
- *100 г листового шпината;*
- *100 г побегов редьки;*
- *200 г бамбуковых побегов (консервированных);*
- *4 свежие неочищенные креветки;*
- *100 мл рисового уксуса;*
- *100 г филе макрели;*
- *2 столовые ложки растительного масла;*
- *600 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Тыкву натрите солью, пока она не станет мягкой. Смойте соль и замочите тыкву на 20 минут в теплой воде. Слейте воду,

налейте свежую и 10 минут кипятите.

2. Грибы оботрите бумажным полотенцем.

3. Откиньте тыкву на сито. Вскипятите 150 мл воды с 2 чайными ложками сахара, соевым соусом и мирином, добавьте грибы и тыкву, кипятите под крышкой 15 минут. Выньте и остудите. Грибы разрежьте пополам.

4. Шпинат бланшируйте в кипящей подсоленной воде в течение 1 минуты. Воду слейте, обдайте шпинат холодной водой и тщательно отожмите.

5. Побеги редьки промойте и дайте стечь воде.

6. Дайте стечь жидкости с консервированных побегов бамбука, которые затем порежьте кружками толщиной 4 мм.

7. Креветки нанижите на шпажку. Вскипятите 100 мл воды с рисовым уксусом и 1 чайной ложкой сахара. Проварите креветки в этом растворе 4 минуты, выньте, дайте стечь жидкости и снимите со шпажки.

8. Филе рыбы промойте под струей воды, промокните и разрежьте на 4 кусочка. В сковороде доведите до кипения масло и обжарьте в нем филе (по 1 минуте с каждой стороны). В конце жарки филе слегка присолите.

9. Два небольших бамбуковых бочонка застелите алюминиевой фольгой, наполните до половины рисом и распределите сверху остальные компоненты блюда (можете использовать и глиняные горшочки). Поставьте бамбуковые бочонки друг на друга, верхний прикройте крышкой. Широкую и высокую кастрюлю наполните водой на 4 см, поставьте бочонки в кастрюлю на решетку. Доведите воду до кипения и томите накрытые крышкой тираси 8—10 минут.

Тираси с копченой семгой

Вам потребуются (на 4 порции):

- *1 неочищенный лимон;*
- *200 г копченой семги;*
- *2 столовые ложки светлых семян кунжута;*
- *2 столовые ложки черных семян кунжута;*
- *1 небольшой салатный огурец;*
- *1 столовая ложка рисового уксуса;*
- *соль;*
- *$^1/_2$ чайной ложки сахара;*
- *корень имбиря (длиной около 2 см);*
- *800 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Обдайте лимон кипятком, вытрите его досуха и разрежьте его вдоль на 4 части.

2. $^3/_4$ лимона нарежьте поперек тонкими ломтиками и удалите косточки.

3. Копченую семгу нарежьте на небольшие тонкие ломтики. Остающуюся четверть лимона выжмите на семгу, равномерно распределяя сок по рыбе.

4. Светлый кунжут подрумяньте до золотистого оттенка в сковороде без жира и остудите.

5. Огурец вымойте и нарежьте тончайшими кружочками или же натрите на терке. Тщательно перемешайте рисовый уксус, соль и сахар. В полученный маринад положите огурец.

6. Корень имбиря очистите и нарежьте сначала тончайшими кружочками, а затем соломкой. Опустите ненадолго имбирь в холодную воду, чтобы устранить резкий запах. Промокните соломку бумажной салфеткой.

7. Огурец откиньте на сито и дайте стечь жидкости.

8. Рис разложите по 4 пиалам, добавьте остальные компоненты и украсьте черными и светлыми кунжутными семенами.

Тираси-дзуси «шкатулка с драгоценностями»

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *2 яйца;*

♦ *растительное масло для жаренья;*

♦ *50 г зеленой очищенной фасоли (снежный горох);*

♦ *1 лист нори;*

♦ *1 столовая ложка соевого соуса;*

♦ *1 столовая ложка васаби;*

♦ *600 г заранее приготовленного риса;*

♦ *8 чайных ложек сахарной пудры и 1 столовая ложка мелкой сахарной пудры;*

♦ *соль;*

♦ *2–4 столовые ложки лососевой икры;*

♦ *115 г стейка тунца без кожи;*

♦ *90 г кальмаров без щупалец;*

♦ *4 королевские креветки (удалить панцири и головы, но оставить нетронутыми хвосты);*

♦ *8 сушеных грибов сиитаке;*

♦ *4 столовые ложки мирина;*

♦ *3 столовые ложки соевого соуса.*

Приготовление:

1. Нарежьте филе тунца поперек волокон ломтиками 7,5 × 4 см толщиной 5 мм.

2. Кальмара нарежьте поперек полосками шириной 5 мм.

3. Выложите кальмара и рыбу на поднос, накройте пищевой пленкой и охладите.

4. Замочите грибы сиитаке на 4 часа в 1 $^1/_2$ стакана воды, затем отрежьте у них ножки.

5. Воду, в которой замачивались грибы, вылейте в кастрюлю, добавьте шляпки грибов и доведите до кипения. Снимите пену и убавьте огонь. Варите 20 минут, после чего добавьте 1 столовую ложку мелкой сахарной пудры. Сделайте огонь слабее и влейте в кастрюлю мирин и соевый соус. Варите при слабом кипении, пока жидкость почти полностью не выкипит. Откиньте грибы на сито и нарежьте тонкими ломтиками.

6. Каждую креветку насадите вдоль на бамбуковый вертел, а затем варите 2 минуты в подсоленной воде, после чего откиньте на сито и остудите.

7. Выньте из креветок бамбуковые шпажки. Надрежьте креветок со стороны брюшка, чтобы они «раскрылись».

8. Удалите у креветок жилки. Положите «раскрытых» креветок на поднос с рыбой и кальмаром.

9. Яйца взбейте со щепоткой соли. Немного растительного масла нагрейте на сковороде так, чтобы оно задымилось. Излишки масла удалите с помощью бумажной салфетки. Налейте на сковороду тонким слоем яичную смесь и жарьте на среднем огне, пока края омлета не высохнут и не начнут закручиваться. Переверните омлет и жарьте его еще 30 секунд, затем переложите на разделочную доску. Из оставшейся смеси поджарьте еще несколько омлетов. Сложите их в стопку, скатайте трубочкой и нарежьте очень тонкими полосками.

10. Зеленую фасоль варите 2 минуты, затем откиньте на сито и нарежьте наискось кусочками длиной 3 мм.

11. Нори разрежьте ножницами на тонкие полоски и смешайте с васаби и соевым соусом.

12. Половину приготовленного риса (добавьте при приготовлении сумеси 8 чайных ложек сахарной пудры) разложите в четыре большие чашки для риса, каждую порцию полейте четвертью смеси соусов с нори. Затем распределите по чашкам оставшийся рис и пригладьте его.

13. Разложите по чашкам полоски омлета. Посередине в каждую чашку положите креветку, с одной стороны от нее разложите веером ломтики тунца, на них — ломтики сиитаке. С другой стороны от креветки выложите горкой полоски кальмара. Украсьте фасолью и икрой.

Муси-дзуси (паровое тираси)

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *2 яйца;*

♦ *щепотка соли;*

♦ *4 крупные сырые креветки с панцирем;*

♦ *3 столовые ложки сакэ;*

♦ *1 упаковка угря кабаяки;*

♦ *85 г молодого шпината;*

♦ *600 г заранее приготовленного риса;*

♦ *4 крабовые палочки;*

♦ *небольшой пучок побегов белой горчицы с соцветиями (без стебля);*

♦ *1 основной объем смеси тираси.*

Приготовление:

1. Взбейте яйца со щепоткой соли.

2. Разогрев масло, поджарьте 3 омлета.

3. Сверните эти омлеты вместе на разделочной доске и мелко порежьте.

4. Положите креветок в кастрюлю с 3 столовыми ложками воды. Влейте 3 столовые ложки сакэ и варите креветки под крышкой на среднем огне 5–6 минут. Отставьте кастрюлю и остудите.

5. Снимите панцирь с креветок, оставив его на голове и хвосте.

6. Порежьте угря кабаяки поперек на кусочки шириной 2,5 см.

7. Обварите шпинат в соленой воде 1 минуту, а затем промойте его в холодной воде.

8. Обсушите и придайте ему вид небольших колобков. Разрежьте поперек на четыре части.

9. Перемешайте смесь тираси с рисом и разложите по 4 мискам. Покройте рис полосками омлета. Положите сверху шпинат, крабовые палочки, угря и креветок.

10. Накройте миски алюминиевой фольгой. Разогрейте пароварку на среднем огне и поставьте туда на 15 минут все 4 миски (если миски не помещаются, произведите паровую обработку в несколько приемов, отставляя миски в теплое место).

11. По желанию гарнируйте побегами белой горчицы. Перед едой все хорошо перемешайте.

Тираси-дзуси с маринованными морепродуктами

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *200 г свежего тельного красного пагра или красного луциана без кожи и костей;*

♦ *150 г отваренных щупальцев осьминога;*

♦ *3 1/2 столовой ложки соевого соуса;*

♦*2 столовые ложки васаби;*

♦ *4 листа нори;*

♦ *600 г заранее приготовленного риса;*

♦ *3 столовые ложки кунжута;*

♦ *пучок лука-резанца.*

Приготовление:

1. Разрежьте филе пагра пополам вдоль, затем нарежьте поперек ломтиками толщиной 2,5 см.

2. Нарежьте щупальца осьминога наискось кусочками толщиной 5 мм.

3. Смешайте руками соевый соус и васаби. Вотрите 2 столовые ложки этой смеси в мякоть пагра и щупальца осьминога. Оставшуюся смесь переложите в небольшую кастрюлю или молочник.

4. Разломайте руками каждый лист нори на четыре части. Если листы нори не будут ломаться, возьмите два листа и, размахивая ими, подержите над средним огнем несколько секунд, дав им обсохнуть. Или же разогрейте каждый лист 10–20 секунд в микроволновой печи до легкого потрескивания.

5. Положите нори в небольшой полиэтиленовый пакет и разминайте содержимое до получения крупной крошки.

6. Поджарьте на сухой сковороде кунжутное семя.

7. Смешайте приготовленный рис с кунжутом и выложите в большую миску. Посыпьте смесь сверху крошками нори, затем разложите маринованную рыбу. Сбрызните все оставшейся смесью соевого соуса с васаби.

8. Порежьте лук-резанец вдоль небольшими кусочками длиной 5 см. Украсьте им блюдо. Все ингредиенты тщательно перемешайте перед едой.

Суши из лакедры-желтохвоста (хамати-дон)

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *450 г свежего тельного лакедры-желтохвоста;*

♦ *10 г свежего имбиря;*

♦ *2 листика сисо;*

♦ *800 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 столовая ложка соевого соуса;*

♦ *1/2 столовой ложки васаби;*
♦ *1 лист нори;*
♦ *4 столовые ложки кунжутного семени;*
♦ *тертая цедра 1 лайма.*

Приготовление:

1. Разрежьте лакедру-желтохвоста поперек хребта на ломтики толщиной 5 мм. Если тельное рыбы толще 6 см, разрежьте его еще поперек надвое.

2. Очистите имбирь и мелко нарежьте его соломкой. Затем вымочите имбирь в холодной воде 5 минут, обсушите и смешайте с рисом.

3. Разложите по 4 мискам или суповым тарелкам и слегка разровняйте поверхность.

4. Смешайте соевый соус с васаби в небольшой миске.

5. Разрежьте листы нори на четыре части, затем раскрошите их руками. Положите в миску и смешайте со смесью из соевого соуса и васаби.

6. На сухой сковородке поджарьте кунжутное семя.

7. Выложите ломтики рыбы поверх риса и посыпьте поджаренным кунжутным семенем и тертой цедрой лайма.

8. Перед едой выкладывайте на рыбу примерно 2 чайные ложки соевого соуса и, прежде чем есть, все хорошо перемешивайте.

Тираси-дзуси в пиале эдомаи

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*
♦ *2 сырые тигровые креветки и (или)*
♦ *1 щупальце осьминога и (или)*
♦ *125 г свежего тунца и (или)*
♦ *125 г свежего лосося и (или)*
♦ *75 г филе палтуса и (или)*
♦ *1 маленький кальмар;*
♦ *2 крупных сухих сиитаке;*
♦ *1 чайная ложка сахара;*
♦ *1 чайная ложка мирина;*
♦ *соль;*
♦ *маленький огурчик (длиной 4 см);*
♦ *розовый маринованный имбирь;*
♦*2 чайные ложки васаби;*
♦ *соевый соус.*

Приготовление:

1. Налейте воду в кастрюлю, посолите и доведите до кипения.

Положите в воду креветки и варите в течение 1–2 минут. Выньте шумовкой, остудите под проточной водой и обсушите бумажными полотенцами. Очистите их, оставив плавники на хвосте.

2. Очистите щупальца осьминога. Вновь доведите до кипения воду в кастрюле, добавьте щупальца осьминога и варите 7–8 минут. Откиньте на дуршлаг и остудите под проточной водой. Обсушите бумажными полотенцами и нарежьте диагонально на тонкие диски.

3. Разрежьте каждый сорт рыбы на 4 куска.

4. Положите филе кальмара на разделочную доску и надсеките ромбами на $^2/_3$ толщины. Положите в миску, залейте кипящей водой, откиньте на дуршлаг. Когда кальмар свернется, надрезы раскроются и кальмар станет похож на цветок. Немедленно погрузите его в холодную воду. Обсушите бумажными полотенцами и разрежьте на 4 части.

5. Вымочите сиитаке в теплой воде в течение 30 минут. Откиньте на дуршлаг. Жидкость не выливайте. Отрежьте ножки, шляпки положите в кастрюлю, добавив сахар, мирин и щепотку соли. Залейте небольшим количеством воды, в которой замачивались грибы, перемешайте, доведите до кипения и варите 4–5 минут, пока вся жидкость не исчезнет. Остудите, не вынимая из кастрюли.

6. Разрежьте огурец вдоль пополам. Надсеките ломтиками, не доходя до среза 1 см. Разверните ломтики веером.

7. Разложите рис в две пиалы, сверху уложите дары моря. Украсьте веером из огурца и розовым маринованным имбирем. Подавайте на маленьких порционных тарелочках с крошечной горкой васаби и маленьким кувшинчиком соевого соуса.

Шахматное тираси

Вам потребуются (на 4–6 порций):

- *225 г копченой лососины;*
- *2 чайные ложки сакэ;*
- *1 столовая ложка соевого соуса;*
- *600 г заранее приготовленного риса;*
- *1 лист нори;*
- *соленая водоросль комбу;*
- *красный соленый имбирь;*
- *листья сисо (ароматические темно-зеленые или красные листья растения типа бегонии, очень похожи на мяту).*

Приготовление:

1. Нарежьте копченую лососину ломтиками. Сбрызните их

сакэ и соевым соусом и оставьте ее мариноваться на 30 минут.

2. Выложите половину массы риса в большую квадратную емкость со стороной 25 см и равномерно распределите.

3. Разложите поверх риса ломтики копченой лососины вплотную друг к другу. Выложите оставшийся рис и прижмите его сверху разделочной доской.

4. Разрежьте нори на квадраты со стороной 5 см и выложите их, создав образ шахматной доски.

5. Украсьте блюдо кусочками красного соленого имбиря, комбу или остатками нори в виде шахматных фигур.

6. В качестве гарнира используйте листья сисо.

7. При подаче на стол разрезайте блюдо острым ножом подобно торту, а куски раскладывайте лопаткой.

Другие виды суши

Весеннее суши

Вам потребуются (на 4–6 порций):

♦ *600 г заранее приготовленного риса;*

♦ *лепестки редиса;*

♦ *4–5 корнеплодов редиса;*

♦ *2 столовые ложки рисового уксуса;*

♦ *7 столовых ложек сахара;*

♦ *яичные лепестки, приготовленные из 1 яйца, $^1/_4$ чайной ложки кукурузной муки;*

♦ *подсолнечное масло;*

♦ *5 сухих сиитаке;*

♦ *$2^1/_2$ столовой ложки мирина;*

♦ *1 чайная ложка соевого соуса;*

♦ *50 мл куриного бульона;*

♦ *$^1/_2$ моркови;*

♦ *25 г спаржевой фасоли;*

♦ *75 г филе трески;*

♦ *1 столовая ложка сакэ;*

♦ *красный пищевой краситель;*

♦ *3 столовые ложки семян кунжута;*

♦ *200 г мелких креветок;*

♦ *соль;*

♦ *формочка в виде цветка или маленький острый нож.*

Приготовление:

1. Помойте редис. Вырежьте из него сегмент, нарежьте поперек, чтобы получилось 5–6 ломтиков.

2. Налейте в миску рисовый уксус и растворите в нем 2 столовые ложки сахара.

3. Поместите в маринад ломтики редиса и оставьте на несколько часов (а лучше на всю ночь). Шкурка редиса окрасит уксус и ломтики станут розовыми.

4. Взбейте яйца со щепоткой соли. Кукурузную муку перемешайте с небольшим количеством воды и добавьте в яйца. Нагрейте маленькую сковороду, смажьте ее подсолнечным маслом, влейте яичную смесь и подержите на слабом огне, пока яйца не схватятся. Формочками или маленьким ножом вырежьте из яичного блина сердечки, цветочки или лепестки.

5. Вымочите сиитаки в теплой воде в течение 30 минут. Откиньте на дуршлаг. Жидкость не выливайте. Отрежьте ножки,

шляпки нарежьте тонкими ломтиками. Положите грибы в кастрюлю, добавьте 100 мл жидкости, в которой они замачивались, и 2 столовые ложки сахара. Доведите до кипения и варите 3–4 минуты. Добавьте мирин и соевый соус и варите до тех пор, пока вся жидкость не выпарится.

6. Почистите морковь и порежьте ее соломкой длиной 2–3 см.

7. Налейте в кастрюлю куриный бульон, добавьте $^1/_2$ чайной ложки сахара, щепотку соли и морковь. Доведите до кипения и варите 2–3 минуты до мягкости. Остудите в отваре.

8. Бланшируйте спаржевую фасоль в слегка подсоленной воде. Нарезайте ее диагонально ромбами.

9. Налейте в кастрюлю воду, доведите до кипения, положите треску и варите в течение 3–4 минут, а затем откиньте на дуршлаг. Осторожно удалите кожу и кости. Положите в сухую кастрюлю, добавьте 1 столовую ложку сакэ, оставшийся сахар и щепотку соли. Поставьте на маленький огонь и разомните рыбу вилкой. Если используете красный краситель, растворите его в небольшом количестве воды, а затем быстро перемешайте с рыбой.

10. Перемешайте теплый рис, сиитаке, морковь, кусочки рыбы, креветки и заранее поджаренные зерна кунжута. Украсьте фигурками из редиса и яичницы и подавайте на стол.

Вегетарианское суши с сакэ и имбирным корнем

Вам потребуются (на 4 порции):

- *12 сушеных грибов сиитаке;*
- *4 ломтика консервированного корня лотоса;*
- *2 крупные моркови;*
- *8 свежих шампиньонов;*
- *2 молодые луковицы;*
- *3 столовые ложки сахара;*
- *6 столовых ложек соевого соуса;*
- *4 столовые ложки мирина;*
- *250 г стручков сахарного гороха;*
- *4 яйца;*
- *соль;*
- *ломтик имбирного корня;*
- *2 чайные ложки соевого соуса;*
- *6 столовых ложек сакэ;*
- *1 столовая ложка сливочного масла;*
- *600 г заранее приготовленного теплого риса.*

Приготовление:

1. Залейте грибы сиитаке 350 мл кипящей воды и оставьте для набухания на 20 минут. Откиньте их на дуршлаг, при этом воду не выливайте. Грибы тщательно промойте, удалите твердые ножки. Откиньте консервированные корни лотоса на сито.

2. Морковь и шампиньоны разрежьте вдоль и поперек на 4 части. Луковицы тонко нашинкуйте.

3. Воду из-под грибов смешайте с сахаром, соевым соусом и мирином, дайте закипеть. Опустите в кипящий раствор грибы, порезанную соломкой 2–3 см морковь и кипятите около 10 минут. Откиньте все на сито, отвар не выливайте, а бланшируйте в нем шампиньоны и лук в течение 1–2 минут. Овощи и отвар не охлаждайте.

4. Почистите стручки сахарного гороха, промойте их и, опустив в кипящую подсоленную воду, варите 3 минуты. За 30 секунд до окончания варки добавьте в кастрюлю ломтики корней лотоса и имбирного корня. Воду слейте и обдайте содержимое холодной водой. Стручки разрежьте вдоль на полоски и поставьте вместе с корнями лотоса в теплое место.

5. Приготовьте омлет, смешайте яйца с сахаром, солью, соевым соусом и сакэ.

6. Растопите масло в сковороде с антипригарным покрытием, влейте в нее яичную массу и поджарьте на слабом огне. Омлет охладите и сверните трубочкой, которую затем разрежьте на кусочки шириной 1 см.

7. Теплый рис распределите по 4 тарелкам и залейте теплым овощным отваром. Сверху разложите кусочки омлета, овощи и грибы.

Суши с цыпленком и морковью

Вам потребуются (на 6 порций):

- *125 г моркови;*
- *75 мл даси;*
- *3 чайные ложки сахара;*
- *соль;*
- *50 г сырых грибов сиитаке;*
- *250 г филе грудки цыпленка;*
- *2 столовые ложки соевого соуса;*
- *3 столовые ложки сакэ;*
- *2 яйца;*
- *125 г стручков сахарного гороха;*
- *800 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Морковь нашинкуйте очень тонкой соломкой. Положите в даси 2 чайные ложки сахара, немного соли и морковь, доведите до кипения и варите, пока жидкость почти не выкипит.

2. Грибы сиитаке оботрите бумажным полотенцем, отрежьте ножки. Крупные грибы разрежьте пополам.

3. Мясо грудки цыпленка нарежьте крупными кусочками или полосками и вместе с соевым соусом, 1 чайной ложкой сахара и сакэ варите в горшке, пока жидкость не выкипит.

4. Смешайте яйца с солью, остатками сахара и сакэ. Яичницу-болтунью поджарьте на сковороде с антипригарным покрытием.

5. Стручки сахарного гороха бланшируйте в кипящей подсоленной воде в течение 2 минут, затем облейте их холодной водой и слейте ее.

6. Разложите рис по 4 пиалам, сверху уложите остальные ингредиенты. Пиалы поставьте в емкость большего размера на решетку и тушите под крышкой около 12 минут.

Сладкие роллы «фруцу рору»

Это очень простое в приготовлении блюдо, которое придется по вкусу всем, особенно детям и сладкоежкам.

Вам потребуются:

♦ *обыкновенные блины (мука, молоко, сахар, соль, яйца);*

♦ *фрукты (банан, груша, киви);*

♦ *сыр «Филадельфия»;*

♦ *сахарная пудра;*

♦ *фруктовый джем.*

Приготовление:

1. Испеките обычные тонкие блины.

2. Затем приготовьте крем для роллов. Для этого возьмите сыр «Филадельфия» и добавьте в него сахарную пудру. Все это перемешайте до однородной массы.

3. Очистите фрукты, нарежьте их кубиками среднего размера. Фрукты смешайте между собой, после чего получившуюся фруктовую массу смешайте с приготовленным заранее кремом.

4. На середину блина выложите фруктовую начинку и равномерно распределите ее по всей поверхности.

5. Заверните блин в рулет. Когда все блины будут скручены, нарежьте роллы и выложите их в тарелку. Сверху полейте фруктовым джемом и посыпьте сахарной пудрой.

Тэмари

Вам потребуются (на 24 порции):

♦ *115 г свежего тельного белой рыбы (камбалы или морского языка) без кожи и костей;*

♦ *8 крупных сырых креветок без панциря и головы, но с хвостами;*

♦ *550 г заранее приготовленного риса;*

♦ *115 г копченой лососины;*

♦ *1/4 листа нори;*

♦ *1/ 2 огурца;*

♦ *маринованный имбирь;*

♦ *соль.*

Приготовление:

1. Натрите белую рыбу солью и оставьте на 45 минут.

2. Сотрите соль и тонко порежьте поперек, держа лезвие наискось, на полоски шириной 4 см.

3. Сварите креветок в соленой воде в течение 4 минут или пока они не свернутся полностью. Быстро остудите в холодной воде, воду слейте. Рассеките их вдоль со спины.

4. Смоченными в тэдзу руками скатайте 24 маленьких рисовых шарика, используя 1 $^1/_2$ чайной ложки сумеси на каждый.

5. Нарежьте из пищевой пленки 24 квадратных куска размером 12×12 см. Положите один такой кусок на ладонь и посередине поместите креветку рассеченной стороной вверх. Прижмите к креветке рисовый колобок, приподнимите, собрав вместе, края липкой пленки, скрутите, придав рису с креветкой шарообразный вид.

6. Приготовьте таким же образом 8 шариков с креветками, затем 8 шариков с белой рыбой и 8 шариков с лососиной.

7. Тонко порежьте огурец вдоль на очень узкие полоски. Используйте лишь ломтики, где осталась зеленая кожура.

8. Перед самой подачей на стол выньте тэмари из пленки и украсьте полосками нори и огурца.

Хрустальный шар

Вам потребуются (на 4 порции):

♦ *4 крупных или 8 маленьких очищенных репок;*

♦ *пластина комбу величиной 10 см;*

♦ *315 г заранее приготовленного риса;*

♦ *85 г крабового мяса (консервированного);*

♦ *цедра 1 лимона; для соуса:*

♦ *7 столовых ложек отвара, оставшегося после варки репы;*

♦ *1 столовая ложка соевого соуса;*
♦ *1 1/2 столовой ложки мирина;*
♦ *1 чайная ложка кукурузного крахмала;*
♦ *130 г шпината;*
♦ *1 чайная ложка горчицы;*
♦ *1 столовая ложка соевого соуса.*

Приготовление:

1. Срежьте верхушки у репок на 2 см (они послужат крышками) и подровняйте низ корнеплодов для устойчивости.

2. Положите репу в большую глубокую кастрюлю вместе с комбу и залейте водой с верхом. Доведите до кипения и варите примерно 20 минут до обретения корнеплодами мягкости и прозрачности.

3. Для гарнира слегка отварите шпинат в течение 5 минут, затем обсушите его, остудите и переложите в миску.

4. Смешайте горчицу с 1 столовой ложкой соевого соуса и облейте смесью шпинат. Встряхните, перемешивая, и отставьте на время.

5. Осторожно слейте воду из кастрюли с репой, оставив 7 столовых ложек отвара. Слегка остудите корнеплоды и удалите ложкой сердцевину.

6. Разотрите мясо крабов.

7. Смешайте заранее приготовленный рис, крабовое мясо и лимонную цедру и наполните этой смесью пустотелые корнеплоды. Накройте сверху верхушками и поставьте в прогретую пароварку на 5 минут.

8. Приготовьте соус. Доведите отвар из репы до кипения и добавьте в него мирин с соевым соусом. Постепенно вводите, помешивая, кукурузную смесь до загустения соуса. Кукурузную смесь приготовьте так: кукурузный крахмал смешайте с 1 чайной ложкой воды.

9. Разложите «хрустальные шары» по тарелкам, полив вокруг них соусом. Украсьте шпинатом. Блюдо это едят ложкой.

Оси-дзуси в листе бамбука

Вам потребуются (на 16 порций):

♦ *85 г тельного красного пагра или красного луциана без кожи и костей;*
♦ *150 г соли;*
♦ *2 квадратных листа комбу размером 10 × 10 см;*
♦ *100 г тельного макрели;*
♦ *2 столовые ложки рисового уксуса;*

♦ *400 г заранее приготовленного риса;*

♦ *16 бамбуковых листьев величиной примерно 20×7,5 см;*

♦ *маринованный имбирь.*

Приготовление:

1. Приступать к приготовлению этого блюда надо за 1–2 дня до подачи на стол. Посыпьте тельное пагра толстым слоем соли и оставьте на полдня.

2. Для распрямления накройте комбу влажным кухонным полотенцем и вытрите ее.

3. Уложите пагра между двумя листами комбу и положите его в холодильник.

4. На следующий день посыпьте макрель толстым слоем соли и дайте ей полежать 3 часа.

5. Счистите соль, после чего положите макрель в неглубокую емкость.

6. Влейте такое количество рисового соуса, чтобы он лишь покрывал рыбу, и вымачивайте ее 40 минут.

7. Макрель обсушите и нарежьте поперек ломтиками толщиной 0,6 см.

8. Достаньте пагра и нарежьте на такие же куски, то есть на ломтики толщиной 0,6 см.

9. Из 2 столовых ложек риса выложите треугольник, прижмите к нему кусок рыбы и оберните листом бамбука. Поступите так же со всей рыбой и рисом.

10. Положите завернутые треугольники суши обратной частью в деревянную форму (можно использовать, конечно, и пластиковую), чередуя лицевую и обратную стороны. Придавите сверху гнетом и оставьте в прохладном месте на 2 часа или на ночь.

11. По истечении этого времени выложите все на деревянную тарелку и украсьте маринованным имбирем.

Запомните: бамбуковые листья не употребляют в пищу, они используются для придания суши специфического аромата.

Плетеное суши (тадзуна-дзуси)

Вам потребуются (на 16 порций):

♦ *1 небольшой огурец;*

♦ *8 средних сырых креветок без головы;*

♦ *600 г заранее приготовленного риса;*

♦ *55 г копченого лосося;*

♦ *соль.*

Приготовление:

1. Очень тонко порежьте вдоль огурец, сдобрите его солью и дайте постоять 15 минут.

2. Сотрите с него соль и порежьте на полоски величиной 5 × 0,7 см.

3. Пропустите бамбуковый шампур вдоль хребта каждой креветки, чтобы не сворачивалась, и варите в соленой воде 2–3 минуты.

4. Выньте шампур, очистите креветки от панциря, а затем разрежьте их вдоль надвое.

5. Оберните макису куском пищевой пленки или влажным кухонным полотенцем. Распределите сверху ровным слоем четверть массы риса и скатайте колбаску длиной 20 см.

6. Осторожно снимите с рисового рулета пищевую пленку или полотенце. Приготовьте четыре ролла и отставьте их на время.

7. Нарежьте копченого лосося полосками величиной 5 × 1,5 см.

8. Оберните макису куском пищевой пленки, подогнув концы под циновку, и выложите наискось бок о бок, чередуя, полоски лососины, по два ломтика огурца и креветок.

9. Чередуйте ингредиенты до тех пор, пока не заполните всю циновку.

10. После этого положите рисовый ролл сверху и вновь скатайте макису. Оберните плотно пищевую пленку вокруг ролла и уберите циновку.

11. Разрежьте колбаску на четыре части. Таким же образом приготовьте еще три ролла. Разверните пищевую пленку.

Суши бэнто (ящичное суши)

Обычно суши-бэнто продаются в готовом виде, поскольку это «походный» вариант суши. Но вы можете приготовить его и дома.

Для этого вам потребуются (на 4 порции): *для омлета:*

- *4 яйца;*
- *2 столовые ложки мирина;*
- *2 чайные ложки сахара;*
- *1 чайная ложка соли;*
- *2 ролла тадзуна-дзуси (см. предыдущий рецепт);*
- *350 г заранее приготовленного риса;*

для эдомаэ-нигири:

- *4 креветки;*
- *1 кальмар;*
- *250 г заранее приготовленного риса;*

для нимоно:

♦ *1 морковь;*

♦ *2 столовые ложки соевого соуса;*

♦ *2 столовые ложки мирина;*

♦ *7 столовых ложек бульона даси;*

♦ *рэнкон (корневище лотоса) длиной 4 см;*

для кобати:

♦ *редька дайкон длиной 5 см;*

♦ *щепотка соли;*

♦ *сок 1 лимона;*

♦ *4 столовые ложки лососевой икры;*

♦ *4 сырые сладкие креветки (ама-эби) без панциря и головы;*

для гарнира:

♦ *пучок побегов белой горчицы с соцветиями;*

для сборного сасими:

♦ *10 г моркови;*

♦ *10 г редьки дайкон;*

♦ *8 г листьев сисо;*

♦ *55 г тунца;*

♦ *55 г маринованной макрели;*

♦ *8 сырых сладких креветок (ама-эби);*

♦ *2 кружка лимона.*

Приготовление:

1. Начните с приготовления нимоно. Для этого нарежьте вдоль соломкой морковь и варите ее в течение 8—10 минут.

2. Корневище рэнкона (лотоса) очистите, нарежьте полукружиями толщиной 8 мм и варите 15 минут.

3. Слейте эту воду, затем вымачивайте корневище лотоса не менее 20 минут в смеси, приготовленной из одной части воды и восьми частей рисового уксуса.

4. Смешайте соевый соус, мирин и бульон даси в кастрюле средней величины и доведите до кипения. Добавьте туда отваренную морковь и рэнкон, накройте крышкой и варите при медленном кипении еще 20 минут. Слейте воду.

5. Приступайте к приготовлению кобати. Очистите и нарежьте кубиками со стороной 8 мм дайкон и сдобрите его солью и выжатым лимонным соком.

6. Отварите креветок в подсоленной воде. Охладите и разрежьте на 4 части.

7. Затем смешайте кубики редьки дайкон, лососевую икру и креветок, после чего разложите массу по 4 небольшим чайным чашкам.

8. Украсьте смесь побегами белой горчицы и начинайте готовить сборное сасими. Очистите и очень мелко нарежьте вдоль

морковь и редьку.

9. Выложите дайкон и морковь на небольшую плоскую тарелку. Нарежьте тунца и маринованную макрель прямоугольными ломтиками толщиной 1 см.

10. Разложите рыбу и сваренных креветок на двух листьях сисо и полукружиях лимона.

11. Разрежьте каждый ролл тадзуна-дзуси на четыре части.

12. Приготовьте омлет. Взбейте 4 яйца и смешайте их с 2 столовыми ложками мирина, 2 чайными ложками сахара и 1 чайной ложкой соли.

13. На разогретую сковородку с маслом, вылейте смесь и пожарьте омлет толщиной 1 см.

14. Порежьте омлет поперек на четыре части и каждую из них еще наискось пополам.

15. Для подачи на стол разместите все эти блюда в японской коробке для завтрака или похожей квадратной коробке размером 28 × 28 см в следующей последовательности: сборное сасими — в верхний правый угол, снизу — тадзуна-дзуси с маринованным имбирем; далее — кобати; два куска омлета расположите вертикально в верхнем левом углу, прислонив к ним нимоно, а два куска эдомаэ-нигири разместите внизу. При желании можете подавать с прозрачным бульоном.

Ящичное двухцветное суши (хако-дзуси)

Вам потребуются (на 6–8 порций):

- *130 г тельного лосося;*
- *соль;*
- *85 г молодого листового шпината;*
- *6 стеблей спаржи без верхушек;*
- *700 г заранее приготовленного риса;*
- *3 листа нори;*
- *маринованный имбирь.*

Приготовление:

1. Вымойте лосося, разделайте его, посыпьте солью и оставьте на ночь.

2. Промойте рыбу от соли и жарьте на рашпере при высокой температуре 8 минут или пока не пропечется.

3. Удалите кожу и расщипайте филе руками.

4. Сварите листья шпината в течение 1 минуты, после чего пропустите их через соковыжималку. Обсушите в сите.

5. Разложите рис по двум мискам. В одну добавьте лососину, в другую — шпинат.

6. Разрежьте 1 лист нори пополам.

7. Положите водоросль на свертываемую макису и равномерно распределите сверху 4–5 столовых ложек риса с лососиной. Скатайте в трубочку макису вместе с содержимым.

8. Положите целый лист нори на циновку и равномерно распределите сверху 115 г риса с лососиной.

9. Положите первый рулет спереди и вновь скатайте циновку.

10. Поместите второй целый лист нори в деревянную форму размером 21 × 7,5 см. Добавьте примерно 85 г риса со шпинатом и разровняйте содержимое.

11. Бланшируйте стебли спаржи в течение 2 минут. Выложите их встык длинной стороной. Положите посередине рулет с лососиной и заполните пустоты оставшимся рисом со шпинатом так, чтобы полностью накрыть рулет.

12. Накройте сверху оставшейся половиной листа нори и крепко прижмите крышкой.

13. Полученное достаньте из формы и разрежьте на 6–8 кусков.

Суши в блинчатых обертках (тякин-суши)

Вам потребуются (на 12–16 порций):

- *1–2 сушеных гриба сиитаке;*
- *100 г сушеных креветок;*
- *3 столовые ложки сакэ;*
- *2 столовые ложки соевого соуса;*
- *2 столовые ложки сахара;*
- *2 чайные ложки кунжутного семени;*
- *1 лист нори;*
- *550 г заранее приготовленного риса;*

Для 12–16 омлетов:

- *8 яиц;*
- *2,5 столовой ложки сахара;*
- *2 столовые ложки кукурузного крахмала;*
- *2 столовые ложки воды;*
- *12–16 побегов жерухи (водяного кресса).*

Приготовление:

1. Вымочите грибы сиитаке в теплой воде, а креветок — в сакэ в течение 30 минут.

2. Оставив 5 столовых ложек получившегося настоя, слейте воду с грибов.

3. Вылейте настой в кастрюлю с соевым соусом и сахаром, добавьте туда грибы и варите 10 минут. После этого дайте им

остыть и мелко порубите.

4. Обсушите и порежьте креветок.

5. На сухой сковороде поджарьте кунжутное семя и грубо его растолките.

6. Мелко покрошите лист нори.

7. Смешайте нори, креветок, грибы и кунжутное семя с рисом.

8. Приготовьте омлеты. Взбейте яйца. Добавьте в них сахар и разведенный в воде крахмал.

9. На разогретую сковороду вылейте яичную смесь и пожарьте тонкие омлеты (толщиной 1 см).

10. Заверните 2–3 столовые ложки риса в омлет и обвяжите его побегами водяного кресса.

Треугольники из плоской рыбы и омлета (санкаку-дзуси)

Вам понадобятся (на 6 порций):

♦ *175 г тельного свежей плоской рыбы вроде морского языка, камбалы европейской или белокорого палтуса без кожи и костей;*

♦ *соль;*

♦ *рисовый уксус;*

♦ *550 г заранее приготовленного риса;*

♦ *6 яиц;*

♦ *3 крупные креветки;*

♦ *6 листьев сисо;*

♦ *маринованный имбирь.*

Приготовление:

1. Посыпьте рыбу толстым слоем соли и маринуйте в течение 10 минут.

2. Вытрите соль бумажной салфеткой, залейте рыбу рисовым уксусом и вымачивайте ее 5 минут. Затем вытрите насухо.

3. Выстелите деревянную (в крайнем случае, пластиковую) форму размером 21 × 7,5 см квадратным листом пищевой пленки величиной 28 × 28 см.

4. Выложите рыбу в форме сплошным слоем, заполнив все пустоты.

5. Наполните форму рисом, накройте крышкой, сверху положите гнет. Выдержите 10 минут.

6. Приготовьте омлет. Взбейте яйца и смешайте их с солью. Пожарьте омлет на раскаленной сковороде с растительным маслом толщиной 1–2 см.

7. Нарежьте омлет квадратиками со стороной 7,5 см, а затем разрежьте каждый квадратик наискось, приготовив шесть

треугольников.

8. Креветки сварите. Очистите, удалите им панцирь и головы и разрежьте пополам вдоль.

9. Достаньте суши из формы и разрежьте на три части. Каждую часть разрежьте пополам наискось.

10. Разложите по три куска по тарелкам. Украсьте каждый кусок омлета листиком сисо, а рыбы — ломтиком креветки. Подавайте с маринованным имбирем.

Суши со свеклой и тофу (седзин-оси)

Вам потребуются (на 6 порций):

♦ *300 г тофу;*

♦ *1 столовая ложка кунжутного масла;*

♦ *200 мл бульона даси;*

♦ *2 столовые ложки соевого соуса;*

♦ *1 столовая ложка сакэ;*

♦ *1 столовая ложка мирина;*

♦ *2 маринованные свеклы;*

♦ *500 г заранее приготовленного риса;*

♦ *4 столовые ложки хлопьев зеленого нори (ао-нори) или мелко порубленного лука-резанца;*

♦ *пучок спаржи;*

♦ *горсть побегов бамбука.*

Приготовление:

1. Заверните тофу в кухонное полотенце, положив сверху на 1 час груз (разделочную доску) для его обезвоживания.

2. По истечении этого времени достаньте тофу и разрежьте поперек надвое.

3. Нагрейте в кастрюле кунжутное масло и жарьте тофу, пока он не станет жестким.

4. Добавьте бульон даси, соевый соус, сакэ и мирин и варите смесь без крышки в течение 15 минут.

5. После этого оставьте все настаиваться на 1 час. По истечении времени обсушите тофу в сите.

6. Маринованную свеклу обсушите с помощью бумажного полотенца и нарежьте на кубики со стороной 5 мм.

7. Добавьте в рис свеклу и хорошо все перемешайте.

8. Возьмите деревянную форму размером $21 \times 7{,}5$ см и выстелите ее квадратным куском пищевой пленки величиной 28×28 см.

9. Выложите одну треть массы риса в форму. Насыпьте посередине хлопьями ао-нори полосу шириной 5 см. Положить на

нее встык два куска тофу, сверху снова посыпьте хлопьями зеленого нори, а по бокам насыпьте окрасившийся в розовый цвет рис.

10. Заполните деревянную форму рисом, накройте крышкой, придавите сверху грузом, по меньшей мере, на 20 минут.

11. Достаньте все из формы и разрежьте на 6 частей. По желанию подавайте суши с отваренными побегами бамбука и спаржей.

Тофу вы также можете приготовить самостоятельно. Сделать это несложно.

Соевые бобы замачивают на ночь, варят, разминают и добавляют коагулянт «нигари» — хлористую магнезию. По консистенции тофу бывает разный. Его делают также в виде сухих пластин, которые удобно хранить, а при надобности можно размочить в воде.

Клетчатое оси

Вам потребуются (на 8 порций):

- *1 красный перец;*
- *пучок лука-резанца;*
- *160 г копченой пикши;*
- *щепотка соли;*
- *щепотка сахара;*
- *115 г консервированных мидий или очищенных вареных мидий;*
- *400 г заранее приготовленного риса;*
- *115 г копченого лосося.*

Приготовление:

1. Нагрейте духовку до 200 °C. Мелко порубите красный перец и запекайте его примерно 30 минут, пока не начнет подгорать кожица.

2. Снимите с перца кожуру и удалите семена, затем нарежьте его полосками шириной 5 мм. Оставьте 10 таких полосок, остальные мелко порубите.

3. Сварите лук-резанец в соленой воде в течение 2 минут. Слейте воду, оставьте 5–6 стеблей, остальные мелко порубите.

4. Положите копченую пикшу в большую кастрюлю и залейте ее водой так, чтобы она лишь покрывала рыбу. Доведите до кипения и варите 5 минут. Обсушите рыбу, удалите кожу и кости, затем снова положите в кастрюлю, сдобрив щепоткой сахара и соли.

5. Варите рыбу на очень слабом огне в течение 30 минут,

помешивайте пикшу 3–4 палочками или вилкой, пока мякоть не распустится.

6. Остудите рыбу.

7. Поварите мидии в кипящей соленой воде 3 минуты, чтобы они уменьшились в размерах. Слейте воду.

8. Разложите рис по двум мискам. В одной смешайте рис с красным перцем и мидиями, а в другой — с рубленым луком-резанцом.

9. Выстелите деревянную форму размером $21 \times 7{,}5$ см квадратным листом пищевой пленки. Наполните ее рисом, смешанным с красным перцем, и тщательно разровняйте пальцами, смоченными в тэдзу.

10. Нарежьте лосося длинными полосками шириной 2,5 см.

11. Сверху уложите полоски лососины, оставив в запасе 4–5 полосок.

12. Затем выложите смешанный с луком-резанцом рис. Накройте все крышкой и прижмите гнетом, оставив на 30 минут.

13. Снимите крышку и уложите сверху 4 столовые ложки распущенной мякоти пикши. Хорошо вытрите крышку и снова накройте форму, оставив под грузом на 5 минут. Если усадка позволит, положите еще мякоти пикши и все повторите, пока не заполнится форма.

14. Осторожно снимите крышку и украсьте суши клетчатым узором с помощью полосок копченой лососины, лука-резанца и красного перца.

15. Бережно прижмите верхнюю начинку сухой крышкой. Осторожно выньте обернутое пищевой пленкой суши из формы и порежьте на 6–8 кусков.

Суши с креветками и яичницей (соборо-оси)

Вам потребуются (на 2 порции):

- *3 столовые ложки сахара;*
- *3 столовые ложки сакэ;*
- *150 г креветок;*
- *3 яйца;*
- *700 г заранее приготовленного риса;*
- *2 столовые ложки хлопьев зеленого нори (ао-нори);*
- *2 нелущеных гороховых стручка;*
- *маринованный имбирь.*

Приготовление:

1. Очистите и сварите небольших креветок, мелко нарежьте их.

2. Положите 1 столовую ложку сахара и щепотку соли в кастрюлю, добавьте в нее сакэ и постепенно нагревайте.

3. После растворения сахара добавьте креветок. Постоянно помешивайте содержимое кастрюльки 4–5 палочками или вилкой почти до полного испарения жидкости.

4. Высыпьте остальные 2 столовые ложки сахара и $^1/_2$ чайной ложки соли во взбитые яйца и вылейте все в кастрюлю.

5. Постепенно нагревая, постоянно помешивая 4–5 палочками или вилкой, приготовьте яичницу-болтунью.

6. Разложите рис по двум мискам и смешайте в одной рис с ао-нори.

7. Смочите деревянную форму размером $21 \times 7{,}5$ см и высыпьте в нее смешанный с ао-нори рис. Прижмите все крышкой. Добавьте оставшийся рис и вновь с силой прижмите крышкой.

8. Накройте половину массы риса куском алюминиевой фольги размером 21х4 см.

9. Посыпьте яичницей-болтуньей свободную поверхность, затем переместите фольгу, накрыв ею рассыпанные яйца, и сдобрите освободившуюся поверхность размельченными креветками. Еще раз прижмите рис крышкой.

10. Достаньте суши из формы и разрежьте на четыре части. Украсьте полоской горохового стручка стык двух начинок. Подавайте с маринованным имбирем.

Суши праздника урожая (бара-дзуси)

Вам понадобятся (на 8—12 порций):

- *25 г сушеных грибов сиитаке;*
- *$6^1/_2$ столовой ложки сахара;*
- *4 столовые ложки соевого соуса;*
- *3 яйца;*
- *2 щепотки соли;*
- *1,8 кг приготовленного заранее риса;*
- *пучок водяного кресса без стебля;*
- *красный соленый имбирь для подачи на стол;*
- *15 г тельного трески;*
- *1 столовая ложка сакэ;*
- *1/2 чайной ложки красного пищевого красителя;*
- *1 чайная ложка воды.*

Приготовление:

1. Приготовьте истолченную массу дэмбу. Для этого измельчите 15 г тельного трески и добавьте в полученную массу 1

столовую ложку сакэ, $^1/_2$ столовой ложки сахара, щепотку соли и разведенный в 1 чайной ложке воды пищевой краситель.

2. Грибы сиитаке замочите в воде на три часа.

3. Слейте воду. Снова поместите грибы в кастрюлю и залейте их водой так, чтобы она лишь покрывала сиитаке. Доведите до кипения, а затем варите при медленном кипении в течение 20 минут.

4. По истечении этого времени добавьте в кастрюлю сахар и соевый соус и варите почти до полного испарения жидкости.

5. Слейте воду и удалите у грибов ножки. Тонко порежьте шляпки.

6. Посыпьте покрытое пищевой пленкой дно большой прямоугольной деревянной формы для оси-дзуси истолченной массой дэмбу.

7. Приготовьте омлет. Взбейте яйца, добавьте в них щепотку соли и поджарьте омлет на горячей сковородке. Омлет порежьте тонкими полосками.

8. Высыпьте треть омлетных полосок, грибы, а следом водяной кресс на массу дэмбу.

9. Затем выложите половину массы риса и разровняйте смесь смоченными в тэдзу пальцами.

10. Повторите комбинацию сначала: слой дэмбу, омлетные полоски, грибы, водяной кресс. И так выкладывайте 3 слоя.

11. Сверху положите для уплотнения гнет (например, разделочную доску с гантелей).

12. Поставьте суши в прохладное место (только не в холодильник) не менее чем на 4 часа.

13. Переверните емкость с рисом и начинкой на разделочную доску. Разрежьте бара-дзуси на 8—12 квадратных кусков и подавайте с красным соленым имбирем.

Суши с макрелью (саба-дзуси)

Вам потребуются (на 16 порций):

♦ *500 г пластованной макрели;*
♦ *рисовый уксус;*
♦ *550 г заранее приготовленного риса;*
♦ *полукружия лимона;*
♦ *побеги белой горчицы с соцветиями;*
♦ *соль.*

Приготовление:

Готовьте это блюдо за 1–2 дня до подачи на стол.

1. Выложите тельное макрели на тарелку, покройте толстым

слоем соли и положите на ночь в холодильник.

2. Утром достаньте рыбу и сотрите соль бумажной салфеткой.

3. Щипчиками осторожно выньте все кости. Смойте оставшуюся соль рисовым уксусом. Пальцами снимите прозрачную кожицу с тельного, не тронув серебристого рисунка на самой мякоти.

4. Увлажненную раствором тэдзу деревянную форму или прямоугольную емкость размером примерно $25 \times 7{,}5 \times 5$ см выстелите изнутри большим куском пищевой пленки.

5. Положите на дно формы тельное макрели наружной стороной вниз, заполнив пустоты кусочками от других тельных, чтобы выровнять рыбную подстилку.

6. Уложите сверху рис, придавливая его пальцами.

7. Накройте форму влажной крышкой или оберните сверху пищевой пленкой, придавив гнетом.

8. Поставьте в прохладное место (только не в холодильник) на несколько часов.

9. После этого достаньте из емкости суши в пищевой пленке, разверните и нарежьте кусочками острым ножом.

10. Украсьте лимоном, побегами белой горчицы и кусочками маринованного имбиря.

Прессованные суши с копченой рыбой

Вам потребуются (на 16 порций):

- *200 г заранее приготовленного риса;*
- *2 столовые ложки рисового уксуса;*
- *125 мл воды;*
- *150 г копченой радужной форели или*
- *150 г копченого лосося;*
- *2 кружочка лимона;*
- *маринованный имбирь;*
- *деревянная форма или прямоугольный пластиковый контейнер размером $18 \times 12 \times 5$ см.*

Приготовление:

1. Разрежьте копченую форель или лосося на тонкие ломтики. Разложите эти ломтики на дно влажной деревянной формы. Вы также можете использовать прямоугольную емкость, выложенную куском пищевой пленки. Концы ее должны свисать с краев.

2. Увлажнив руки раствором тэдзу, переложите сумеси в форму и плотно и равномерно вдавите. Сверху положите влажную деревянную крышку. Если вы используете пластиковую емкость,

закройте рис свисающими концами пищевой пленки, положите сверху картон и придавите его грузом. Поставьте в прохладное место (но не в холодильник) на 2–3 часа или на всю ночь.

3. Перед подачей на стол выньте из емкости и снимите пищевую пленку. Возьмите очень острый нож и протрите его тканью или бумажным полотенцем, смоченными в тэдзу. Разрежьте блок на 4 полосы в длину, а затем еще на 4 полосы поперек. У вас получится 16 суши.

4. Разложите на большой сервировочной тарелке. Сверху положите кусочки лимона, нарезанного веером.

Прессованные суши со скумбрией баттера

Вам потребуются (на 16 порций):

- *400 г филе свежей скумбрии;*
- *3–4 столовые ложки рисового уксуса;*
- *соль;*
- *200 г заранее приготовленного риса;*
- *деревянная форма или прямоугольный пластиковый контейнер размером 18 × 12 × 5 см.*

Приготовление:

1. Начните подготовку этого блюда за несколько часов до варки риса. Возьмите миску размером больше, чем рыбное филе, и засыпьте его толстым слоем соли.

2. Положите филе скумбрии на соль мякотью вниз и полностью засыпьте солью. Оставьте на 3–4 часа.

3. Выньте скумбрию и сотрите соль влажным бумажным полотенцем. Щипцами выньте все косточки.

4. Положите рыбу в миску и залейте рисовым соусом. Маринуйте 30 минут.

5. Затем пальцами осторожно снимите прозрачную кожу с каждого филе, начиная с хвоста. Положите филе на разделочную доску кожей вниз и срежьте толстые части филе в середине, чтобы оно стало плоским. Не выбрасывайте обрезки.

6. Закройте влажную деревянную форму или прямоугольную емкость большим куском пищевой пленки.

7. Положите филе в форму или в емкость кожей вниз. Промежутки заполните другим филе или обрезками рыбы. Опустите руки в уксус и плотно прижмите рис к рыбе. Сверху положите влажную деревянную крышку или закройте рис пищевой пленкой, сверху положите кусок картона и придавите грузом.

8. Поставьте в прохладное место (не в холодильник) на

несколько часов. Перед подачей на стол выньте из емкости и снимите пищевую пленку. Возьмите очень острый нож, протрите его тканью или бумажным полотенцем, смоченными в тэдзу. Разрежьте блок на 4 полосы в длину, а затем еще на 4 полосы поперек. У вас получится 16 суши.

Инари-суши

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *4 мешочка из соевого творога, разрезанных пополам (абураагэ);*

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *1 столовая ложка кунжута;*

♦ *маринованный имбирь;*

♦ *бульон для тушения:*

♦ *225 мл бульона даси;*

♦ *3 столовые ложки сахарного песка;*

♦ *3 столовые ложки соевого соуса;*

♦ *1 столовая ложка мирина.*

Приготовление:

1. Мешочки из соевого творога, замороженные или охлажденные, всегда покупайте уже обжаренными во фритюре в японских или других специализированных продуктовых магазинах. Их приготовление дома включает тушение в бульоне и фаршировку суши-рисом и семенами кунжута или маринованным имбирем.

Приготовленные мешочки из соевого творога хорошо хранятся, но в размороженном виде их всегда следует использовать в течение дня.

2. Чтобы открыть половину мешочка из соевого творога, положите его на ладонь одной руки, а другой резко по нему хлопните.

3. Раздвиньте середину и сделайте глубокий карман.

4. Наполните суши-рисом и утрамбуйте большим пальцем. Посыпьте заранее обжаренными на сухой сковороде семенами кунжута или положите кусочек маринованного имбиря.

5. При подаче переверните начиненный мешочек разрезом вниз и сделайте в рисе складку, вдавливая его внутрь мешочка. Украсьте маринованным имбирем.

Инари-суши с овощами и грибами

Вам потребуются:

♦ *400 г заранее приготовленного риса;*

♦ *2 столовые ложки кунжута;*

♦ *4 мешочка из соевого творога, разрезанных пополам (абураагэ);*

♦ *3/4 стакана бульона даси;*

♦ *3 столовые ложки соевого соуса;*

♦ *3 столовые ложки мирина;*

♦ *маринованные цветки вишни;*

♦ *8 сушеных грибов сиитаке;*

♦ *1 небольшая морковь;*

♦ *8 стручков зеленого горошка;*

♦ *соль.*

Приготовление:

1. Начните с приготовления начинки. Грибы сиитаке залейте холодной водой и оставьте замачиваться на 3–4 часа, после чего откиньте их на дуршлаг, обсушите с помощью бумажного или кухонного полотенца и нарежьте вдоль тонкими полосками.

2. Положите нарезанные сиитаке снова в воду, в которой они замачивались. Добавьте туда 2 столовые ложки соевого соуса, 2 столовые ложки мирина и поварите на медленном огне в течение 5 минут. Достаньте грибы шумовкой и остудите.

3. Очистите и вымойте морковь. Нарежьте ее соломкой. Бросьте в кипящую подсоленную воду и варите 1 минуту.

4. Достаньте морковь шумовкой. В эту же воду опустите стручки зеленого горошка, поварите их 1 минуту, потом остудите в холодной воде, выньте, нарежьте по диагонали тонкими полосками и посолите.

5. Мешочки соевого творога опустите в кипящую воду и поварите на слабом огне 5 минут.

6. Затем выложите их в тарелку, остудите и осторожно выжмите.

7. Положите тофу в кастрюлю или глубокую сковородку. Смешайте бульон даси, 1 столовую ложку соевого соуса, 1 столовую ложку мирина. Залейте соевый творог этой смесью. Тушите на медленном огне до тех пор, пока абураагэ не впитают в себя всю жидкость.

8. Поджарьте на сухой сковороде кунжут.

9. Заранее приготовленный остывший рис перемешайте с кунжутом.

10. Брикеты тофу разрежьте пополам и раскройте по линии разреза, чтобы получить конверты.

11. Заполните эти конверты рисом и сверху на него выложите морковь, стручки горошка и грибы.

13. Ошпарьте маринованные цветы вишни кипятком.

12. Не закрывая конверты, выложите их на тарелки, украсьте маринованными цветками вишни.

Суши-тофу с зеленым горошком и морковью

Вам потребуются (на 8 порций):

♦ *4 печеных лепешки тофу;*

♦ *200 мл бульона из птицы;*

♦ *3 столовые ложки соевого соуса;*

♦ *4 столовые ложки сахара;*

♦ *3 столовые ложки мирина;*

♦ *4 сырых гриба сиитаке;*

♦ *1 небольшая морковь;*

♦ *1 столовая ложка сакэ;*

♦ *2 столовые ложки зеленого горошка (замороженного);*

♦ *150 г заранее приготовленного риса;*

♦ *8 зубчиков чеснока.*

Приготовление:

1. Лепешки тофу несколько раз раскатайте скалкой, надрежьте вдоль и каждую из половинок осторожно растяните в стороны до образования «кармана».

2. В горшке вскипятите бульон из птицы с 2 столовыми ложками соевого соуса, сахаром и мирином.

3. Опустите лепешки в бульон и варите, пока жидкость не выкипит. Остудите на тарелке.

4. Очистите грибы сиитаке бумажным полотенцем, удалите ножки. Мелко порежьте грибы.

5. Вскипятите воду с остатками соевого соуса, сахара, мирина и сакэ. Добавьте в раствор грибы, морковь и горошек. Кипятите все в течение 4 минут.

6. Из смеси овощей с рисом изготовьте 8 шариков. Карманы из тофу промокните, слегка прикасаясь к ним салфеткой, вложите в каждый из них шарик и зубчик чеснока.

Скатанная лапша соба (соба-дзуси)

Вам потребуются (на 48 порций):

♦ *150 г тельного хвостовой части лосося без кожи;*

♦ *400 г сухой лапши соба, без добавок или приправленной зеленым чаем;*

♦ *4 листа нори;*

♦ *4 яйца;*
♦*2 столовые ложки бульона даси;*
♦ *2 столовых ложки сакэ;*
♦ *2 столовые ложки соевого соуса;*
♦ *1 чайная ложка сахара;*
♦ *маринованный имбирь;*
♦ *соль;*
для соуса:
♦ *200 мл бульона даси;*
♦ *4 столовые ложки соевого соуса;*
♦ *4 столовые ложки мирина;*
♦ *1–2 столовые ложки васаби.*

Приготовление:

1. Начните готовку с соуса. Смешайте бульон даси, соевый соус и мирин в небольшой кастрюле, доведите все до кипения и варите 15 минут. Дайте остыть.

2. Посыпьте лососину солью и оставьте на 20 минут. Затем порежьте ее на полоски длиной 20 см квадратного сечения со стороной 1,5 см. При недостаточной длине тельного порежьте на более короткие полосы так, чтобы можно было собрать из них нужную длину.

3. Подержите рыбу на сильном огне до изменения цвета.

4. Сварите лапшу соба, следуя указаниям на упаковке. Обсушите в шумовке и промойте под струей холодной воды, пока она не остынет. Обсушите лапшу.

5. Положите макису на кухонный стол длинной стороной к себе. Накройте ее листом пищевой пленки.

6. Смоченными в тэдзу пальцами равномерно распределите на циновке лапшу соба слоем толщиной 1 см.

7. Положите посередине поперек макису полоску лососины и сверните циновку. Отставьте на 15 минут.

8. Затем положите лист нори, разрезанный пополам, на рогожку.

9. Осторожно снимите пищевую пленку с лапшового ролла и поместите его на передний край листа нори.

10. Скатайте с помощью макису. Приготовьте еще три таких ролла.

11. Займитесь омлетом. Взбейте 4 яйца, добавьте туда 2 столовые ложки бульона даси, 2 столовые ложки сакэ, 2 столовые ложки соевого соуса, 1 чайную ложку сахара, щепотку соли и нарезанный полосками длиной 20 см и квадратным сечением со стороной 1,5 см маринованный имбирь.

12. Поджарьте тонкий омлет. Порежьте его на полоски.

13. Вышеописанным способом скатайте четыре ролла,

заменив лососину омлетом.

14. Порежьте каждый ролл на 6 кусочков.

15. Все выложите на деревянную дощечку. Отдельно подайте соус, для вкуса добавив в него васаби.

Фаршированный кальмар ика-дзуси

Вам потребуются (на 10–12 порций):

- *200 г заранее приготовленного риса;*
- *2 небольших филе кальмара;*
- *3 столовые ложки сакэ;*
- *2–3 столовые ложки рисового уксуса;*
- *2 столовые ложки сахара;*
- *1 столовая ложка мирина;*
- *2 столовые ложки соевого соуса;*
- *50 г куриного или говяжьего фарша;*
- *кусок свежего имбиря длиной 2 см;*
- *маринованный имбирь.*

Приготовление:

1. Снимите пленку с кальмара. Сделать это будет проще, если соединить оба плавника и потянуть пленку вниз.

2. Положите тушки кальмара в кастрюлю, добавьте 1 столовую ложку сакэ, залейте кипящей водой и варите на слабом огне 1–2 минуты.

3. Откиньте кальмаров на дуршлаг и потрите поверхность тушек влажным полотенцем, чтобы на кальмарах не осталось никаких пятен. Сбрызните тушки соевым соусом, чтобы они не потемнели. Порубите плавники и щупальца.

4. Перемешайте в кастрюле 2 столовые ложки сакэ, сахар, мирин и оставшийся соевый соус. Доведите смесь до кипения на среднем огне.

5. Почистите и мелко порубите свежий имбирь.

6. Добавьте в кипящую смесь куриный или говяжий фарш, нарубленные плавники и щупальца кальмара и рубленый имбирь. Энергично перемешивайте вилкой до тех пор, пока мясо не побелеет. Переложите в другую миску шумовкой, оставив сок в кастрюле. Варите сок на сильном огне до загустения в течение 1–2 минут.

7. Вновь переложите мясо в кастрюлю, дождитесь, пока оно впитает сок, и снимите с огня.

8. В заранее приготовленный, но еще теплый рис добавьте мясо. Плотно нафаршируйте каждую тушку кальмара половиной порции рисовой смеси, а затем нарежьте острым ножом на 5–6

кусков.

9. Разложите на тарелке и подавайте на стол с маринованным имбирем.

Открытый конверт с тофу и грибами, зеленым горошком и морковью

Вам потребуются (на 8 порций):

- *200 г заранее приготовленного риса;*
- *2 столовые ложки семян кунжута;*
- *4 пластинки жареного тофу;*
- *200 г бульона даси;*
- *3 столовые ложки соевого соуса;*
- *3 столовые ложка мирина;*
- *1 маленькая морковь;*
- *8 стручков зеленого горошка;*
- *8 сушеных грибов сиитаке;*
- *200 г воды;*
- *маринованные цветки вишни.*

Приготовление:

1. Приготовленный и холодный рис перемешайте с семенами кунжута.

2. Обжарьте тофу на медленном огне, затем эти пластинки отварите в воде на слабом огне в течение 5 минут. Выложите тофу на тарелку, чтобы с них стекла вся жидкость, а когда пластинки остынут, осторожно выжмите их.

3. Снова положите тофу в кастрюлю, залейте заранее приготовленным бульоном даси и добавьте в него 1 столовую ложку соевого соуса и 1 столовую ложку мирина. Готовьте все на медленном огне, пока тофу не впитает в себя почти весь бульон.

4. Морковь нарежьте тонкой соломкой и 1 минуту варите в слегка подсоленной воде.

5. Стручки зеленого горошка также варите в течение 1 минуты в подсоленной воде. Остудите их в холодной воде, нарежьте по диагонали тонкими полосками и посолите.

6. Сушеные грибы сиитаке отмочите в воде до размягчения и высушите в дуршлаге.

7. Нарежьте грибы вдоль тонкими полосками. Снова сложите грибы в воду, в которой они отмачивались, добавьте в нее 2 столовые ложки соевого соуса и 2 столовые ложки мирина и варите на медленном огне в течение 5 минут.

8. Каждую пластинку жареного тофу разрежьте пополам и раскройте половинки по линии разреза, чтобы получить

конверты.

9. Заполните конверты приготовленной смесью риса с семенами кунжута и сверху на нее отдельно выложите мелко нарезанные и отваренные морковь, стручки зеленого горошка и грибы сиитаке. Не закрывая конверты с начинкой, выложите их на тарелки.

10. Обдайте кипятком маринованные цветки вишни, чтобы смыть с них излишки соли, затем положите несколько цветков на начинку каждого конверта и подавайте.

Мешочки суши с хлопьями из уклейки

Вам потребуются (на 12 порций):

- *150 г филе уклейки;*
- *24 стебелька петрушки;*
- *соль;*
- *10 чайных ложек сахара;*
- *100 г моркови;*
- *50 мл даси (растворимогорыбного бульона);*
- *10 яиц;*
- *1 столовая ложка картофельного крахмала;*
- *3 столовые ложки сакэ;*
- *2 столовые ложки соевого масла;*
- *100 г консервированной тыквы;*
- *800 г заранее приготовленного риса.*

Приготовление:

1. Опустите рыбное филе на 8 минут в кипящую воду, выньте, заверните в кухонное полотенце и разомните двумя вилками на мелкие кусочки.

2. Бланшируйте петрушку несколько секунд в рыбном отваре, затем обдайте ее холодной водой и откиньте на дуршлаг.

3. Смешайте мелкие кусочки рыбы с $^1/_2$ чайной ложки соли. Тушите в пароварке, добавив 3 чайные ложки сахара и все время помешивая, пока кусочки не станут напоминать клочки ваты.

4. Морковь порежьте брусочками. В даси добавьте 2 чайные ложки сахара, соль и морковь, доведите до кипения и кипятите, пока жидкость не выпарится.

5. Смешайте яйца с крахмалом, оставшимся сахаром, солью и сакэ. Разогрейте небольшую сковороду, смажьте ее соевым маслом и испеките 12 тончайших омлетов. Ни в коем случае не складывайте омлеты друг на друга.

6. Тыкву откиньте на сито, дайте жидкости стечь. Затем ее мелко порубите вместе с морковью.

7. Смешайте овощи с рисом и изготовьте 12 одинаковых шариков. На каждый омлет положите шарик и свяжите края стебельками петрушки. Края омлетов выверните наружу и заполните их хлопьями уклейки.

8. Хлопья уклейки можно приготовить заранее и заморозить порциями. После размораживания их следует лишь недолго подержать над паром, пока они вновь не станут пушистыми.

Открытый конверт с копченым лососем

Вам потребуются (на 8 порций):

- *200 г заранее приготовленного риса;*
- *4 листа нори или 8 листьев салата;*
- *125 г копченого лосося;*
- *4 пера зеленого лука;*
- *кусок маринованной японской редьки (дайкона) длиной 6 см;*
- *1 авокадо;*
- *сок 1 лимона.*

Приготовление:

1. Нарежьте копченого лосося вдоль полосками шириной 5 мм.

2. Нарежьте зеленый лук вдоль полосками длиной 8—10 см.

3. Тонко нарежьте маринованную редьку.

4. Очистите авокадо, разрежьте его пополам, выньте косточку. Тонко нарежьте мякоть и смажьте лимонным соком.

5. Поджарьте листы нори, подержав над огнем газовой горелки, чтобы они стали хрустящими и ароматными. Разрежьте каждый лист пополам поперек.

6. Заранее приготовленный рис положите в сервировочную миску.

7. Лосось, лук и авокадо разложите на блюде. Подайте на стол с нори и маринованным имбирем на отдельных маленьких тарелках.

Суши для детей

Суши в виде конфет

Вам потребуются (на 12 порций):

♦ *100 г зеленого горошка;*

♦ *700 г заранее приготовленного риса сумеси;*

♦ *12 сырых королевских креветок;*

♦ *2 столовые ложки рисового уксуса;*

♦ *1 столовая ложка воды;*

♦ *1 чайная ложка соли;*

♦ *125 г ломтиков копченого лосося;*

♦ *$^1/_2$ листа нори;*

для оформления:

♦ *12 квадратных кусков пищевой целлофановой пленки размером 22,5×22,5 см;*

♦ *тонкая резинка.*

Приготовление:

1. Сварите зеленый горошек в кипящей соленой воде в течение 5 минут.

2. Заранее приготовленный рис разложите по трем мискам, в одну высыпьте горошек.

3. Отварите креветок в кипящей воде в течение 2 минут. Очистите их, удалите головы.

4. Смешайте 2 столовые ложки рисового уксуса, 1 столовую ложку воды и 1 чайную ложку соли. Вымочите в этой смеси креветок на протяжении 20 минут. После этого обсушите их бумажным полотенцем.

5. Нарежьте лососину вдоль на полоски шириной 2,5 см.

6. Вырежьте из целлофана 12 квадратов со стороной 20 см. Выстелите японскую чайную чашку или кофейную чашку таким квадратом, чтобы можно было плотно выложить дно кусочками копченой лососины.

7. Добавьте в эту чашку 2 столовые ложки риса и уплотните его смоченными в растворе тэдзу пальцами. Положите сверху креветку, накройте ее еще 2 столовыми ложками риса.

8. Соберите концы целлофана вместе и достаньте их из чашки. Скрутите концы пищевого целлофана так, чтобы получился шарик.

9. Приготовьте таким же образом еще три лососевых шарика, четыре шарика риса в смеси с горошком и четыре шарика с одним рисом, но все с креветкой.

10. Половину листа нори разрежьте ножницами на 12 длинных полос.

11. Разверните целлофан и прикрепите к шарикам с чистым рисом по три полоски нори. Переложите шарики в приготовленные квадратные куски целлофана, свернув их в виде конфет, и перетяните концы резинкой.

Суши канапе

Вам потребуются (на 18 порций):

♦ *550 г заранее приготовленного риса;*
♦ *4 столовые ложки кунжутного семени;*
♦ *55 г маринованного имбиря;*
♦ *пучок лука-резанца;*
♦ *крупные тонкие листья красного и зеленого салата;*

для омлета:

♦ *2 яйца;*
♦ *1/2 чайной ложки соли;*
♦ *1 чайная ложка сахара;*

для яично-куриного канапе:

♦ *2 столовые ложки соевого соуса;*
♦ *1 чайная ложка мирина;*
♦ *2 чайные ложки сакэ;*
♦ *55 г куриной грудки без костей и кожи;*
♦ *2 яйца;*
♦ *1 столовая ложка сливок для взбивания;*
♦ *кунжутное масло;*
♦ *пучок побегов белой горчицы с соцветиями без стеблей;*

для селедочного канапе:

♦ *6 кусков сельди пряного посола;*
♦ *3 столовые ложки сметаны;*

для канапе с икрой пинагора:

♦ *4 столовые ложки черной икры пинагора;*
♦ *4 столовые ложки красной икры пинагора;*
♦ *1/2 огурца длиной 2,5 см.*

Приготовление:

1. Отложите примерно 20 побегов лука-резанца, остальные мелко порубите.

2. На сухой сковородке поджарьте кунжутное семя.

3. Мелко порубите маринованный имбирь.

4. Всыпьте порубленный лук-резанец в рис вместе с кунжутным семенем и гари, все тщательно перемешайте.

5. Ножницами порежьте листья салата вдоль на ленты

шириной 5 см и длиной 17,5 см. Если листья окажутся маленькими, ленту такой длины можно составить из 2–3 листьев.

Приготовьте на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом, 2–3 омлета. Для этого смешайте 2 слегка взбитых яйца с $^1/_2$ чайной ложки соли и 1 чайной ложкой сахара.

6. Нарежьте омлет тонкими полосками шириной 5 см. При желании можете фестонными ножницами по верхнему краю вырезать зубчики.

7. Приступайте к приготовлению яично-куриного канапе. Смешайте соевый соус, мирин и сакэ в кастрюле и доведите полученную смесь до кипения. Добавьте куриную грудку и варите на среднем огне почти до готовности, после чего накройте кастрюлю крышкой и варите при медленном кипении еще 15 минут. В случае необходимости подлейте воды.

8. Выньте грудку из кастрюли, слегка остудите ее и нарежьте кубиками со стороной 5 мм. Положите в кастрюлю.

9. Хорошо взбейте 2 яйца со сливками и приправьте смесь щепоткой соли.

10. Нагрейте немного кунжутного масла, добавьте его к смеси и варите в кастрюле, непрерывно помешивая венчиком или 3–4 палочками, пока смесь не станет достаточно рыхлой. Остудите и перемешайте с кусочками курицы и побегами белой горчицы.

11. Приготовьте 18 рисовых колобков таким же способом, как для нигири, используя по 25 г риса на каждый шарик. Постоянно смачивайте пальцы в растворе тэдзу.

12. Оберните 6 рисовых колобков полосками омлета, скрепив концы растертым рисом. Обвяжите бланшированным стеблем лука-резанца.

13. Оставшиеся рисовые колобки оберните лентами из листьев салата. Соломинкой для коктейлей приколите листок к рису, после чего обвяжите все стеблем лука-резанца и достаньте соломинку.

14. На каждое обернутое омлетом суши положите по 2 столовые ложки красной и черной икры пинагора.

15. Огурец разрежьте пополам, а затем тонко нарежьте его вдоль. Украсьте его ломтиками суши.

16. Сельдь нарежьте ломтиками толщиной 5 мм.

17. На каждое обернутое листьями красного салата суши положите по $1^1/_2$ чайной ложки сметаны, затем ломтик сельди.

18. На каждое суши, обернутое листьями зеленого салата, положите яично-куриную смесь.

Суши-трюфели

Вам потребуются (на 10–12 порций):

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *5–6 ломтиков копченого лосося весом примерно 125 г;*

♦ *ломтики лайма или лимона;*

♦ *маленькая подставка для яиц.*

Приготовление:

1. Выложите подставку для яиц пищевой пленкой так, чтобы ее концы свисали с краев.

2. Ломтики лосося разрежьте пополам.

3. Выстелите подставку половиной ломтика копченого лосося, заполняя щели мелкими кусочками.

4. Положите в подставку 1 столовую ложку заранее приготовленного риса и придавите его слегка большим пальцем. Не кладите слишком много риса. Обрежьте излишки лосося по краям.

5. Поднимите концы пищевой пленки и переверните форму на тарелку. Так же приготовьте остальные суши.

6. Разложите на сервировочном блюде, украсьте ломтиками лимона или лайма и подавайте на стол.

Суши-трюфели с икрой

Вам понадобятся:

♦ *2 яйца;*

♦ *1 чайная ложка сахара;*

♦ *щепотка соли;*

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *2 столовые ложки красной икры.*

1. Приготовьте яичницу-болтунью из 2 яиц, 1 чайной ложки сахара и щепотки соли. Остудите ее.

2. Выложите подставку для яиц пищевой пленкой. На дно положите 1 чайную ложку яичницы. Слегка прижмите, чтобы получилось плотное основание. Яичница распределится по стенкам подставки.

3. Затем положите 1 столовую ложку риса на яичницу и вновь слегка прижмите большим пальцем. Не кладите слишком много риса. Закройте пищевой пленкой и переверните форму на тарелку. Так же приготовьте остальные суши. Украсьте красной икрой и подавайте на стол.

Суши фантазия

Вам потребуются (на 36 порций):

♦ *200 г заранее приготовленного риса;*

♦ *3 листа нори;*

♦ *1 яйцо;*

♦ *2 столовые ложки сахара;*

♦ *морковь длиной 6 см;*

♦*2 тонкие франкфуртские сосиски длиной 18 см или 4 венские сосиски длиной 9 см;*

♦ *огурец длиной 6 см;*

♦ *75 г консервированного красного лосося;*

♦ *1 столовая ложка майонеза;*

♦ *соль;*

♦ *масло подсолнечное.*

Приготовление:

1. Процедите яйцо в маленькую миску, добавьте $^1/_2$ столовой ложки сахара и щепотку соли. Взбивайте до тех пор, пока сахар и соль не растворятся. Нагрейте сковороду, смажьте ее подсолнечным маслом, а излишки масла вытрите бумажным полотенцем.

2. Вылейте яичную смесь в сковороду, наклоняя ее, чтобы она растеклась ровным слоем. Проткните пузырьки вилкой; чтобы туда стекло непрожаренное яйцо, наклоняйте сковороду в разные стороны. Через 30 секунд переверните омлет и обжарьте с другой стороны до золотисто-желтого цвета (еще 30 секунд).

3. Снимите с огня, лопаткой переложите на разделочную доску и разрежьте пополам.

4. Нарежьте морковь вдоль соломкой по 5 мм и бланшируйте в 250 мл кипящей подсоленной воды на сильном огне в течение 2–3 минут. Уменьшите огонь и добавьте 1 $^1/_2$ столовой ложки сахара и щепотку соли. Варите еще 2–3 минуты, снимите с огня и остудите в отваре.

5. Положите половину омлета на разделочную доску срезом к себе. Вдоль среза выложите ряд полосок моркови. Плотно скатайте омлет рулетом и закрепите коктейльной палочкой. Сделайте точно так же второй ролл.

6. Отварите сосиски и обсушите их с помощью бумажного полотенца. Нарежьте шпалками по 1 см.

7. Снимите толстый слой кожуры с огурца и тонко ее нашинкуйте.

8. Положите в миску консервированного лосося, добавьте в него майонез и щепотку соли. Тщательно перемешайте.

9. Сделайте 2 ролла с морковью и яйцом (удалив коктейльные палочки), 2 ролла с 1 франкфуртской или 2 венскими сосисками в ряд и 2 ролла с пастой из лосося и

нашинкованной огуречной кожурой.

10. Разрежьте каждый ролл на 6 кусков.

Фигурные суши — звезды, сердечки и цветы

Вам потребуются (на 18–20 порций):

♦ *200 г заранее приготовленного риса; для суши в виде цветков вишни:*

♦ *100 г филе трески или пикши без кожи;*

♦ *2 столовые ложки сахара;*

♦ *щепотка соли;*

♦ *щепотка перца;*

♦ *красный пищевой краситель (если не хотите использовать краситель, возьмите свежего лосося, обжарьте его в гриле и разберите на кусочки);*

для весенних зеленых суши:

♦ *100 г зеленого горошка;*

♦ *2 чайные ложки сахара;*

♦ *щепотка соли;*

для суши «золотая звезда»:

♦ *2 яйца;*

♦ *1 столовая ложка молока;*

♦ *1 столовая ложка сахара;*

♦ *специальные формы для суши в виде звезды, маргаритки, ромба или сердечка (или формочки для печенья).*

Приготовление:

1. Положите рыбу в кастрюлю, залейте кипящей водой и варите до полной готовности.

2. Откиньте на дуршлаг, удалите щипцами мелкие косточки. Промокните бумажными полотенцами и положите в сухую кастрюлю. Вилкой разделите на мелкие кусочки.

3. Добавьте сахар и щепотку соли, а затем подсушите на слабом огне, постоянно мешая вилкой в течение 2 минут.

4. Снимите с огня и остудите.

5. Налейте в маленькую кастрюлю воды, добавьте соли и доведите до кипения. Всыпьте горошек и варите до мягкости (не более 5 минут). Откиньте на дуршлаг и обсушите бумажными полотенцами. Разомните пестиком в ступке или сделайте зеленое пюре в процессоре. Подмешайте сахар и щепотку соли.

6. Смажьте маслом маленькую кастрюлю и нагрейте на среднем огне. Перемешайте в миске яйца, молоко и сахар, а затем вылейте смесь в кастрюлю. Быстро перемешайте вилкой, чтобы получилась яичница-болтунья. Снимите с огня и остудите.

7. Разделите рис на три части. Для приготовления суши в виде цветка вишни положите 1 столовую ложку розовых кусочков рыбы на дно маленькой формы в виде цветка, а сверху вдавите 1 столовую ложку риса. Переверните на тарелку рыбой вверх. Повторяйте до тех пор, пока вся рыба и $^1/_3$ риса не будут использованы.

8. Взяв вторую форму, приготовьте суши из зеленого пюре и еще $^1/_3$ риса.

9. В третьей форме сделайте суши из яичницы-болтуньи и оставшегося риса. Если вы используете свежего лосося, обжаренного в гриле, возьмите четвертую форму.

10. Разложите все суши на большой сервировочной тарелке.

Конечно, это не все рецепты суши и роллов, поскольку вариантов может быть множество. Используя самые простые продукты, можно приготовить вкуснейшее и эстетически привлекательное блюдо. А при изготовлении суши вашу фантазию ничто не может ограничить. Так что дерзайте! И наслаждайтесь вкусной, красивой и здоровой пищей.

Словарь терминов

АДЗУКИ — мелкие темно-красные бобы.

БЕНТО — любая пища, сервированная в небольших отделениях лакированной деревянной шкатулки.

БИФУН — прозрачная лапша, приготовленная из риса и картофельного крахмала.

ВАСАБИ — светло-зеленый японский корень, который был высушен, перемолот и растерт в пасту. Он традиционно используется как приправа к суси и сасими, а также растворяется в различных соусах. Васаби — довольно острая приправа со вкусом, напоминающим хрен.

ГАРИ — маринованный имбирь, тонко порезанный, розового цвета. Традиционно подается с суси. Употребляется перед каждым кусочком для очищения неба от вкуса предыдущего суси.

ГОХАН — рис.

ДАЙКОН — длинный белый корень редиса, потертый или порезанный на длинные тонкие полоски (см. главу «Блюда из овощей…»).

ДАСИ (ДАШИ) — бульон из сушеной рыбы и морских водорослей (см. главу «Блюда из рыбы».).

ДОН БУРИ — чашка вареного риса с возможными вариантами заправки: мясо, яйца, курица.

ИМБИРЬ — растение, корень которого широко используется в японской кухне (см. главу «Блюда из овощей.»).

КОМБУ — морские водоросли темно-зеленого цвета, с широкими и толстыми листьями. Богатые минералами комбу часто готовят с овощами или бобовыми. Один кусочек может использоваться дважды или трижды для добавления аромата в супе.

ЛАПША — второе после риса основное блюдо в Японии. Смотрите: рамен, удон, соба. Лапша подается горячей или холодной, отдельно или в супе, реже ее подают поджаренной.

ЛАПША «УДОН» — японская лапша, приготовленная из пшеницы или из пшеницы с добавлением ее соцветий (похожа на мягкие спагетти).

МИРИН — сладкое рисовое вино, которое используется только для приготовления пищи.

МИСО — богатая протеином, перебродившая паста, приготовленная из соевых бобов, обычно с добавлением ячменя, темного или светлого риса. Мисо используется в супах и приправах. Существует в различных вариациях: от белой до красной, от сладковатой до очень соленой и от зернистой до

однородной.

МИСОСИРУ — классический мисо-суп с кусочками соевого творога (тофу). Он подается в мисочках, сначала пьется жидкость, а затем палочками съедается тофу (см. главу «Супы»).

НАТТО — ферментированные соевые бобы, имеющие тягучую, вязкую консистенцию.

НОРИ — тонкие листы сушеных морских водорослей. Нори много раз прожаривают над огнем, пока его цвет не станет черным. Нори используется как украшение, в него заворачивают рисовые шарики или другие продукты или используют как приправу.

ОКОНОМИ-ЯКИ — японская пицца (см. главу «Окономияки»).

САКЭ — рисовое вино (примерно 15–16 % алкоголя). Сакэ обычно подается теплым в маленьких чашечках, оно может быть также подано комнатной температуры или охлажденным в деревянных коробочках с солью по краям.

САСИМИ (САШИМИ) — тонко нарезанное филе рыбы, обычно подается с соевым соусом и васаби. Существуют различные способы разделки рыбы, это своего рода ритуал, различная рыба режется и разделывается по-разному.

СОБА — лапша, приготовленная из гречки или из комбинации гречки и пшеницы.

СОЕВЫЙ СОУС — продукт, приготовленный из пшеницы, соевых бобов, воды и морской соли (см. главу «Блюда из овощей…»).

СУСИ (СУШИ) — кусочек филе рыбы, лежащий на шарике риса. Нигири-суси — разновидность суси, слепленный руками кусочек риса с любым сортом рыбного филе, лежащего на нем. Маки — разновидность суси, свернутый в рулет рис с филе рыбы (текка маки — тунец, сейк маки — лосось) или с овощами, например с огурцом (каппа маки), завернутый в морскую капусту и порезанный на 4 или 6 кусочков небольшого размера.

ТЕМПУРА — способ приготовления овощей, рыбы или морепродуктов, запанированных и обжаренных в кипящем растительном масле. Подается с соевым соусом или дайконом. Темпура часто подается с супом, рисом или лапшой, маринадами.

ТЕППАНЯКИ — «жареный на железной тарелке». В современных японских ресторанах шеф стоит около раскаленной тарелки (теппан) рядом с 6–8 обедающими людьми. Куски говядины, рыбы или овощей готовятся перед вами и сразу после этого попадают на вашу тарелку.

ТЕРИЯКИ — соус, приготовленный из сои, сакэ, сахара и специй. Терияки — это также название метода приготовления

еды, когда пищу маринуют в соевом соусе и вине (мирин или сакэ), после чего обжаривают на гриле и подают в соусе терияки.

ТОКУРИ — ваза для сакэ.

ТОНКАЦУ — обжаренное панированное филе свинины, порезанное на кусочки, подается с соусом тонкацу (см. главу «Блюда из мяса и птицы»).

ТОФУ — соевый творог, приготовленный из соевых бобов. Используется в супах, овощных блюдах и для украшения. Тофу богат протеинами, низкой жирности и не содержит холестерина. Тофу имеет консистенцию мягкого сыра, почти без запаха. На Востоке тофу называют «мясом без костей». В нем содержится мало жиров и углеводов. Употребляется в пищу в сыром, жареном, маринованном, копченом виде. Хорошо впитывает вкусовые свойства различных продуктов, прекрасно с ними сочетаясь.

ХАСИ — палочки для еды.

ХИЗИКИ — темно-коричневые морские водоросли, меняющие цвет на черный при высыхании, чем-то похожие по консистенции на спагетти. Имеют насыщенный вкус, богаты протеином, кальцием и железом.

ЦУКЕМОНО — овощная засолка, обычно подается с рисом.

ЧА — японское название чая. Куки-ча — японский чай, приготовленный из поджаренных веточек и стеблей чайного дерева. Мат-ча — желто-зеленый порошковый чай, используемый в японской чайной церемонии. Ходжи-ча — японский чай, приготовленный из прожаренных листьев и стеблей. Сен-ча — высококачественный японский зеленый чай, приготовленный из молодых мягких листьев.

ЯКИТОРИ — шашлык из курицы, приготовленный на небольших шампурах (см. главу «Блюда из мяса и птицы»).

ЯСАЙ — овощи.

Иллюстрации

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Компоненты:

- *500—600 г консервированных ананасов,*
- *3 помидора,*
- *2 апельсина,*
- *немного маринованного имбиря (по желанию),*
- *сок 1 лимона,*
- *щепотка соли,*
- *1 ч.л. сахара,*
- *несколько листьев зеленого салата,*
- *2—3 ст.л. 20—30 %-ных сливок.*

Приготовление:

Помидоры нарезать некрупными дольками, апельсин очистить, разделить на дольки, вынуть все косточки и разрезать дольки пополам, ананасы порезать на небольшие кусочки, имбирь мелко нарезать (вместо маринованного имбиря можно добавить щепотку молотого по вкусу). Перемешать и поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить все на листья салата, красиво расположив композицию на блюде, сбрызнуть лимонным соком и полить смесью из сливок, соли и сахара.

КРЕВЕТКИ В КЛЯРЕ С КАРТОФЕЛЕМ

Компоненты:

- *300 г больших пильчатых креветок,*
- *150 г пшеничной муки,*
- *200 мл воды,*
- *3 яйца,*
- *2 небольшие картофелины,*
- *2 ст.л. кукурузной муки,*
- *2 стакана растительного масла.*

Приготовление:

Тщательно просеять муку, влить в нее очень холодную, практически ледяную воду, предварительно смешанную с 1 яйцом. Тесто должно быть жидким. Сильно разогреть в кастрюле растительное масло без запаха. В отдельной мисочке взбить два яичных белка.

Ножницами обрезать креветкам усики и лапки, чистить только туловище, а голову и хвост оставить, внутренности аккуратно вынуть зубочисткой, сделать надрезы и чуть выпрямить. Высушить, обсыпать кукурузной мукой, затем опустить в слегка взбитый яичный белок, затем в тесто. Взять два кружочка картофеля, зажать между ними креветку и аккуратно опустить в кипящее масло (оно должно лишь прикрывать креветки) и жарить до образования золотистой корочки.

КРЕВЕТКИ В КЛЯРЕ С МИНДАЛЬНЫМИ ХЛОПЬЯМИ

Компоненты:

- *300 г больших тигровых креветок (или любых других),*
- *150 г муки, 200 г воды,*
- *1 яйцо,*
- *2 стакана растительного масла,*
- *100 г миндальных хлопьев, несколько шляпок грибов сиитакэ (или шампиньонов),*
- *1—2 крупных стручка зеленого сладкого перца.*

Приготовление:

Тщательно просеять муку, влить в нее очень холодную, практически ледяную воду, предварительно смешанную с яйцом. Тесто должно быть жидким. Сильно разогреть в кастрюле растительное масло без запаха.

Креветкам ножницами обрезать усики и лапки, чистить только туловище, а голову и хвост оставлять, внутренности аккуратно вынуть зубочисткой, сделать надрезы и чуть выпрямить. Высушить, обсыпать мукой и опустить в кляр. После этого плотно обжимать миндальными хлопьями, аккуратно опустить в кипящее масло (оно должно лишь прикрывать креветки) и жарить до образования золотистой корочки. Миндальные хлопья придают пикантный, чуть горьковатый вкус.

Шляпки грибов и кусочки перца обвалять в муке, опустить в кляр и обжарить.

Все красиво уложить на тарелке, украсить зеленью.

МАКИ-СУШИ С СЕЛЕДКОЙ

Компоненты:

- 250 г заранее приготовленного риса;
- 200 г свежей селедки;
- 2 листика нори;
- пучок мяты перечной;
- перец черный молотый;
- соль.

Приготовление:

Почистите селедку, выпотрошите, помойте и отварите в подсоленной воде. Рыбу охладите, с помощью пинцета отделите филе от костей и нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон.

Мяту промойте, обсушите, мелко порубите и смешайте с перцем и солью. Добавьте туда нарезанную селедку. Все тщательно перемешайте.

Возьмите лист нори и равномерно распределите на нем заранее приготовленный рис. Если вы любите острое, промажьте рис васаби. Затем уложите начинку.

Скатайте 2 рулета. Недолго охладите их в холодильнике и разрежьте на 6 кусков каждый.

РОЛЛЫ КИОТО (УРА-МАКИ)

Компоненты:

- *120 г готового риса;*
- *$^1/_2$ листа нори;*
- *10 г авокадо;*
- *25 г крабового мяса;*
- *10 г сыра «Филадельфия»;*
- *10 г икры летучей рыбы (тобико);*
- *васаби.*

Приготовление:

Положите половину водорослей нори блестящей стороной вниз на бамбуковую циновку. Выложите на нори рис ровным слоем, оставляя дальний от вас край нори без риса на 1 см.

Поверх риса распределите икру летучей рыбы, переверните нори. На середину нори намажьте немного васаби и выложите крабовое мясо, сыр «Филадельфия», авокадо.

Скатайте ролл по технике приготовления роллов ура-маки. Разрежьте получившийся ролл острым ножом на 6 равных частей.

На стол подавайте с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С КАЛЬМАРАМИ И КУКУРУЗОЙ

Компоненты:

- *100 г дайкона,*
- *100 г консервированной кукурузы,*
- *100 г моркови,*
- *100—150 г кальмаров;*

для заправки:

- *3 ст. л. 3 %-ного уксуса,*
- *3 ст. л. соевого соуса,*
- *1 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 2 ч. л. сахара.*

Приготовление:

Морковь и дайкон вымыть, очистить, нашинковать соломкой, залить кипящей водой, закрыть кастрюлю крышкой и подержать 5—10 минут. Обдать холодной водой, воду слить. Тушки кальмаров очистить, промыть и отварить в течение 3 мин в кипящей воде, остудить, нашинковать соломкой. Смешать измельченные овощи с кальмаром, добавить консервированную кукурузу. Хорошо перемешать компоненты для заправки так, чтобы растворился сахар, добавить в салат, тщательно перемешать.

При желании можно заправить этот салат майонезом.

ШАХМАТНОЕ ТИРАСИ

Компоненты:

- *225 г копченой лососины;*
- *2 чайные ложки сакэ;*
- *1 столовая ложка соевого соуса;*
- *600 г заранее приготовленного риса;*
- *1 лист нори;*
- *соленая водоросль комбу;*
- *красный соленый имбирь;*
- *листья сисо (ароматические темно-зеленые или красные листья растения типа бегонии, очень похожи на мяту).*

Приготовление:

Нарежьте копченую лососину ломтиками. Сбрызните их сакэ и соевым соусом и оставьте ее мариноваться на 30 минут.

Выложите половину массы риса в большую квадратную емкость со стороной 25 см и равномерно распределите. Разложите поверх риса ломтики копченой лососины вплотную друг к другу. Выложите оставшийся рис и прижмите его сверху разделочной доской.

Разрежьте нори на квадраты со стороной 5 см и выложите их, создав образ шахматной доски.

Украсьте блюдо кусочками красного соленого имбиря, комбу или остатками нори в виде шахматных фигур. В качестве гарнира используйте листья сисо.

При подаче на стол разрезайте блюдо острым ножом подобно торту, а куски раскладывайте лопаткой.

СУШИ СО СЛИВОВЫМ МУССОМ (УМЕКИО-НАТТО-МАКИ)

Компоненты:

- *салатный огурец (длиной около 5 см);*
- *100 г консервированных соевых бобов;*
- *1 столовая ложка японского сливового мусса;*
- *2 листа нори;*
- *250 г заранее приготовленного риса;*
- *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

Вымойте огурец, срежьте с него кожуру с мякотью слоем толщиной около 0,5 см и нарежьте полосками. Соевые бобы откиньте на сито, дайте стечь жидкости. Грубо порубите их и смешайте со сливовым муссом.

Разрежьте листы нори поперек пополам. На каждую половинку положите $^1/_2$ общего количества риса и смажьте его васаби. Сверху распределите смесь из соевых бобов со сливовым муссом и полосками огуречной кожуры.

При помощи бамбуковой циновки сверните прямоугольные рулеты, сжимая их с боков.

Разрежьте рулеты на 16 одинаковых кусочков.

ХОСО-МАКИ С АВОКАДО

Компоненты:

- *1/4 пучка лука-резанца;*
- *1 спелый авокадо;*
- *2 столовые ложки лимонного сока;*
- *1 лист нори;*
- *200 г заранее приготовленного риса;*
- *1 чайная ложка васаби.*

Приготовление:

Очистите авокадо, разрежьте его пополам и удалите косточку. Мякоть порежьте на брусочки толщиной 1 см и сразу же сбрызните лимонным соком.

Лист нори разрежьте пополам. Половину листа положите на бамбуковую салфетку макису гладкой поверхностью вниз, сверху разложите половину порции подготовленного риса и слегка прижмите его.

Половину порции васаби намажьте на рис, затем сверху положите часть нарезанных брусочков авокадо и нижние части стеблей лука-резанца. При помощи бамбукового коврика сверните лист нори. Из оставшихся компонентов сверните второй рулет.

Каждый рулет разрезайте на 6 одинаковых частей.

МАКИ-СУШИ В ЛИСТЬЯХ СТОЛОВОЙ СВЕКЛЫ

Компоненты:

- *100 г филе семги;*
- *1 чайная ложка васаби;*
- *4 листа столовой листовой свеклы;*
- *150 г заранее приготовленного риса;*
- *2 столовые ложки кетовой икры.*

Приготовление:

Филе семги промойте под струей холодной воды, промокните, нарежьте на тончайшие ломтики. Одну сторону каждого ломтика смажьте васаби.

Листья столовой свеклы разрежьте пополам, удалите стебли и бланшируйте листья в кипящей подсоленной воде в течение 1 минуты. Затем обдайте листья холодной водой и разложите на полотенце для просушки.

Смоченными в растворе тэдзу руками изготовьте плотный шарик, немного сплющив его.

В несколько шариков положите ломтики семги (сторона, смазанная васаби, должна соприкасаться с рисом). В остальных рисовых шариках сделайте углубления и заполните их кетовой икрой. Все рисовые шарики оберните листьями столовой свеклы.

Подавайте хорошо охлажденными.

РИС С ПЕЧЕНЬЮ И МАНДАРИНАМИ

Компоненты:

- *300 г печени,*
- *1 стакан риса,*
- *2 стакана воды,*
- *$^1/_2$ стакана зеленого горошка, растительное масло,*
- *2 ст. л. муки,*
- *0,5 ч. л. красного острого молотого перца,*
- *4 ст. л. соевого соуса,*
- *2—3 свежих мандарина.*

Приготовление:

Отварить рис. Горошек потушить и смешать с рисом, добавить 3 ст. л. соевого соуса и поставить в теплое место.

Печень очистить от пленок, вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками или брусочками, посыпать красным перцем, обвалять в муке, обжарить с обеих сторон в сильно разогретом растительном масле. Мандарины также слегка обжарить в оставшемся от печени масле, но можно использовать и свежие.

На блюдо уложить слой риса. Сверху на него уложить слой печени и полить оставшимся соевым соусом.

На печень красиво уложить дольки мандаринов.

ЛАПША С СОУСОМ ИЗ ЛУКА И ГРИБОВ

Компоненты:

- *500 г лапши,*
- *1 головка репчатого лука,*
- *200 г грибов (шампиньоны, вешенки, белые),*
- *2 ст.л. муки,*
- *2 ст.л. соевого соуса,*
- *молотый черный перец и молотый красный перец по вкусу,*
- *2—3 ст.л. растительного масла,*
- *1 стакан бульона (куриного, говяжьего, грибного, «даси»).*

Приготовление:

1 стакан бульона можно приготовить из бульонного кубика. Очень мелко нашинковать репчатый лук, обжарить его на растительном масле до золотистого цвета. Добавить предварительно отваренные мелко нарезанные грибы и жарить 5—7 мин. Аккуратно всыпать муку, тщательно перемешать и обжаривать примерно 1 мин. Медленно влить бульон, помешивая, пока соус не загустеет. Добавить соевый соус, перец по вкусу. Если нет соевого соуса, можно просто добавить соль по вкусу и немного зелени петрушки или укропа.

Красиво уложить отваренную лапшу на тарелке и полить сверху грибным соусом.

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С КАЛЬМАРАМИ И КУКУРУЗОЙ

Компоненты:

- *100 г дайкона,*
- *100 г консервированной кукурузы,*
- *100 г моркови,*
- *100—150 г кальмаров;*

для заправки:

- *3 ст. л. 3 %-ного уксуса,*
- *3 ст. л. соевого соуса,*
- *1 ст. л. сакэ (или сухого хереса), 2 ч. л. сахара.*

Приготовление:

Морковь и дайкон вымыть, очистить, нашинковать соломкой, залить кипящей водой, закрыть кастрюлю крышкой и подержать 5—10 минут. Обдать холодной водой, воду слить. Тушки кальмаров очистить, промыть и отварить в течение 3 мин в кипящей воде, остудить, нашинковать соломкой. Смешать измельченные овощи с кальмаром, добавить консервированную кукурузу. Хорошо перемешать компоненты для заправки так, чтобы растворился сахар, добавить в салат, тщательно перемешать.

При желании можно заправить этот салат майонезом.

ОВОЩИ С ИНДИЙСКОЙ ПРИПРАВОЙ КАРИ

Компоненты:

- *300—400 г кабачков,*
- *1 крупный баклажан или 2—3 маленьких,*
- *1 морковка среднего размера,*
- *2 красных или зеленых сладких перца,*
- *1 головка репчатого лука,*
- *3—4 зубчика чеснока,*
- *3—4 помидора среднего размера,*
- *2—3 ст.л. растительного масла,*
- *1 ч.л. кари,*
- *1 ч.л. молотого имбиря,*
- *1 ст.л. кетчупа,*
- *1 ст.л. сакэ или сухого вина (или 1 ч.л. водка),*
- *щепотка тимьяна.*

Приготовление:

В сковороде разогреть растительное масло. Мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета репчатый лук, затем добавить мелко нарезанный чеснок, обжарить несколько секунд, затем положить нарезанные кубиками кабачки, морковку, перец, баклажаны, помидоры, все хорошо перемешать. Когда овощи будут почти готовы, добавить все специи, соль по вкусу и дотушить под крышкой до готовности. Если вы не любитель острых блюд, количество кари и имбиря можно уменьшить (класть по вкусу).

Это блюдо можно есть с макаронами, рисом, хлебом или подавать как гарнир к любому жареному или вареному мясу.

РЫБНЫЕ ПОЛОСКИ

Компоненты:

- *200 г филе трески,*
- *1 ст. л. кукурузной муки,*
- *2 яйца,*
- *1 ст. л. белого вина,*
- *0,5 ч. л. сахара,*
- *2 ст. л. растительного масла,*
- *перец черный молотый,*
- *1 ст. л. панировочных сухарей,*
- *60 г соевого соуса.*

Приготовление:

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, желтками, вином, взбитыми с сахаром белками. Массу хорошо перемешать и вылить в сковороду или форму для запекания, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Запечь в духовке до готовности. Блюдо охладить и разрезать на полоски.

Подавать полоски, предварительно полив их соевым соусом (или поставить перед каждым тарелочку с соусом).

Хорошо подать к этому блюду салат из дайкона или маринованные огурчики.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

Компоненты:

- *1 кочан цветной капусты (среднего размера),*
- *100 г консервированной кукурузы,*
- *70—100 г сыра,*
- *0,5 ч.л. соли,*
- *0,5 ч.л. сахара,*
- *0,5 ч.л. черного перца,*
- *зелень петрушки или сельдерея;*

для соуса:

- *1 ст.л. муки,*
- *1 ч.л. сливочного масла,*
- *100 мл молока,*
- *100 мл 20—30 %-ных сливок.*

Приготовление:

Капусту разобрать на соцветия, варить в течение 5—7 мин в воде с добавлением соли и сахара. Готовую капусту отцедить и положить в форму для запекания.

Для приготовления соуса растопить на сковороде масло, всыпать муку и тщательно перемешать. После того как мука пропитается маслом и слегка обжарится, налить немного молока и быстро перемешать. Далее по ложке, постоянно перемешивая, постепенно добавлять молоко и сливки. Положить в соус кукурузу, перемешать. Добавить соль, сахар и перец по вкусу.

Готовый соус вылить на уложенную в форму для запекания капусту. Натереть сыр на крупной или мелкой терке (как больше нравится) и посыпать сверху капусту. Поставить в горячую духовку на 15—20 мин, пока сыр не подрумянится.

© Подготовка и оформление. Харвест, 2012